Maggio 2024 - € 1,50



La cucina nelle tue mani

GialloZafferano

100 Ricette inedite

- **Zucchine in fiore** arrivano dall'orto per regalare colore e sapore ai tuoi piatti
- **Viva la mamma** menu di festa dedicato solo a te
- **Albicocche**
- **Verdure ripiene** con farciture ricche filanti e gustose

Passione pomodoro

Focaccia arrotolata, baci di dama salati, zuppa rossa toscana, pesce spada in umido e tanto altro. Il protagonista della dieta mediterranea è tornato in tavola!

Anno 8 - N° 5 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 6,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80

GRUPPO MONDADORI



IN EDICOLA IL 9 APRILE 2024

Valori della Terra.





Patate, cipolle, carote 100% italiane e fonte di selenio. È la natura a crearle, ma noi la aiutiamo ogni giorno, con la passione e i nostri immutabili valori: semplicità, impegno, rispetto. **Selenella. I Valori della Terra.**

selenella.it



Giovanni



Aurora



Manuel



Simona Stoppa
Direttore

Benvenuti in cucina

Sole, colori e profumi di piatti sani e gustosi. Il mese di maggio porta in tavola il re assoluto dei nostri desideri e della dieta mediterranea: il pomodoro. Un ingrediente che regala sapore a pizza, pasta e secondi colorando di rosso e di allegria ogni portata e singolo boccone.
Da pagina 48 trovi tante idee che rendono omaggio a questo ortaggio dal colore brillante e profumo superbo: focaccia arrotolata con pomodorini e olive, cheesecake con stracchino e pistacchi, baci di dama con granella di pistacchi ed erbe aromatiche, monoporzioni di tagliatelle al forno e pasta al forno con polpettine di carne e mozzarella sono soltanto alcune ricette che potrai provare ai fornelli... le troverai irresistibili!
Se poi dal rosso vuoi passare al colore verde, sfoglia le pagine del Voglia di (pag. 18) dedicato a zucchine e fiori di zucca e del menu smart (pag. 34), tutto a base di erbe aromatiche. Spaghetti cremosi con fiori di zucca e alici, polpette di piselli e ricotta, gamberi e zucchine con pesto alle 5 erbe e cookie con tè verde, menta e cioccolato ti aspettano per colorare la tua tavola ammantandola di gusto e sapore.
Il giallo intenso? Ma certo! Abbiamo accontentato anche gli amanti del colore del sole riempiendo le pagine (pag. 17) di... albicocche! Con questi frutti deliziosi e versatili, ottimi in mille ricette, dolci e salate, non c'è limite alla fantasia: puoi preparare smoothies e frullati, mousse e sorbetti, gustarle a fettine nelle insalate, accompagnarle con salumi e formaggi, alternarle su spiedini di carni, pesci e crostacei, oppure usarle per farcire crostate e crespelle, guarnire gelati, budini e cheesecake.
Ma non finisce qui, perché da pagina 58 si dispiega il regno del multicolor: 12 piatti a base di verdure ripiene arricchite da una farcitura ricca, filante e golosa. Pomodori con riso basmati e avocado, peperoni imbottiti alla siciliana o ripieni di spaghetti al caciocavallo, patate con pesto e pomodori secchi, melanzane tonde con spinaci e formaggio, zucchine con gorgonzola e noci, cipolle rosse con hummus e frutta secca, sono un ottimo antipasto, ma anche un buon primo, un secondo saporito e... perché no, un contorno creativo in grado di accontentare tutti, anche chi dalle verdure non è ancora stato "stregato". Comunque sia, il mondo dei colori a tavola è nelle tue mani! Buon divertimento!

Simona Stoppa, direttore

maggio
sommario

26 Zucchine con fiori ripieni gratinati



44 Arrosto di vitello farcito

Foto di copertina di Antonio Bagnano

dietro le quinte

03 Benvenuti in cucina

il mondo di GZ

Giovanni sapori mediterranei e dolcezze
06 **Torta bouquet di fiori e fragole**

Manuel lievitati e streetfood
08 **Cous cous con tonno fresco melanzane arrostite e feta**

Aurora veg e antispreco
10 **Muffin ai piselli con cuore filante**

Gz Creator
12 **Piatti eleganti e contemporanei**

Ivana Marra
14 **Torta salata zucchine e formaggio**

tema del mese

Prodotto del mese
17 **Albicocche**

Voglia di...
20 **Zucchine e fiori di zucca**

ricette

Menu smart
34 **Erbe aromatiche**

Trenta minuti
36 **8 Idee con le piadine**

Menu della domenica
44 **Festa della mamma**

Ricette della tradizione
46 **Cavatelli ai frutti di mare**

Tradizione ai fornelli
48 **8 Piatti con il pomodoro**

Menu green
56 **Ricette in crosta**

Idee vegetariane
55 **12 verdure ripiene**

il gusto del viaggio

Venezia
66 **Venezia in due è serenissima**

Piaceri in bottiglia
70 **Vermentino ligure**

sano e buono

Farina integrale
72 **Pizza Margherita ricca di sapore**

Cucina sostenibile
76 **Torta salata zucchine e ricotta**

guida alla spesa

Dal fruttivendolo
78 **Fave**

Dal macellaio
80 **Arista di maiale**

In pescheria
82 **Pesce Spada**



85 Spaghetti con polpette morbide

Al banco
84 **Ricotta**

Al supermercato
86 **Senape**



90 Cherry pie

la scuola di Giallo

Pasticceria
90 **Cherry pie**

Tecniche e basi
94 **Semifreddo in tazza**

Tecniche di cottura
96 **Cous cous con polpettine di pesce**

Tecniche di cottura
98 **Tajine di pollo e finocchi**

Ricette non solo da forno
100 **Tiramisù alle fragole**

Preparo e porto via
102 **Focaccia con verdure e mozzarella di bufala**

Preparo e congelo
104 **Canederli multicolor**

Schede ricette
106 **Da collezionare**

GialloZafferano

Antipasti

Baci di dama pomodori ed erbe 52
Bocconcini di torta di riso e piselli 45
Cheseecake pomodori e stracchino 50
Fagottini salmone e rucola 38
Focaccia arrotolata pomodori e olive 48
Focaccia con verdure e bufala 102
Focaccia rustica con cipolle 24
Muffin ai piselli 10
Piadina bresaola e peperoni 38
Piadina light tacchino e zucchine 42
Piadina mediterranea 40
Piadina pancetta e stracchino 36
Pizza Margherita integrale 73
Risotto gamberi e stracciatella 29
Piadina romagnola 36
Rolls crudo e composta di fichi 38
Schiacciata alle erbe 106
Stick di zucchine 30
Wrap pollo e pomodori 49
Torta salata con zucchine e fiori 28
Torta salata di zucchine e ricotta 76
Torta salata zucchine e formaggio 14
Tramezzini di segale salmone e zucchine 29

Primi

Cannelloni tricolori 22
Carbonara con uova di salmone 107
Cavatelli ai frutti di mare 46
Cous cous con tonno fresco e melanzane 8
Fusilli al pesto di noci con lardo 107
Fusilli vegetariani 107
Gazpacho con granella di pistacchi 106
Gnocchi integrali con crema di peperoni 74
Maltagliati con salame e zucchine 32
Mini porzioni di tagliatelle al forno 52
Pappa rossa alla toscana 50
Pasta al forno pomodori e polpette 54
Peperoni ripieni di spaghetti e caciocavallo 65
Ravioli di gamberi con stracciatella 10
Risotto alla borragine con calamari 13
Spaghetti con polpette di ricotta 85
Spaghetti cremosi con fiori di zucca 23

Secondi

Arista arrotolata e farcita 81
Arrosto di vitello farcito 44
Canederli multicolor 104
Carciofi ripieni di formaggio e mandorle 64
Cipolle con hummus 62
Cipolle in panure di erbe aromatiche 57
Crema di burrata 108
Doppio hamburger 87
Fave marinate con menta e finocchietto 79
Foglie di indivia farcite con broccoli e pinoli 60
Friggitelli con cous cous 62
Gamberi con zucchine e pesto di erbe 35
Gratin patate e besciamella 56
Insalata di lenticchie, carote e peperoni 22
Manzo piccante all'orientale 108
Melanzane ripiene di formaggio 58
Mondeghili con hummus di fagioli 105
Parmigiana bianca 32
Patate dolci con stracchino allo zafferano 65
Polpette di piselli ed erbe 34
Poke bowl con gamberi e mais 24
Quenelle di fave 108
Scaloppine alla pizzaiola 50
Spada alla piastra con chutney di mango 83
Spada pomodorini e olive 54
Stoccafisso accomodato 70
Tajine pollo e finocchi 98
Zucchina pomodorini e olive 64
Zucchine con fiori ripieni 26
Zucchine con gorgonzola e trevisana 60

Dolci

Baci di meringa al cioccolato 103
Cuori di meringa 45
Cherry pie 90
Cookies al tè verde e menta 35
Composta di amarene 109
Coppa di cioccolato bianco 109
Crostata di ricotta 109
Crumble di ciliegie 57
Galette alle albicocche 74
Piadina dolce al cioccolato 42
Semifreddo in tazza 94
Tarte Tatin alle albicocche 18
Tiramisù alle fragole 100
Torta bouquet di fiori e fragole 6



Giovanni

SAPORI MEDITERRANEI
e dolcezze

Molti poeti hanno scritto tante bellissime parole sul mese di maggio, del resto come dar loro torto, è il mese in cui tutto è in fiore, bello e rigoglioso. E visto che a scriver versi capace non sono, la mia ode al mese di maggio è con questo dessert bello e goloso!

 Preparazione 50 min+rip  Cottura 85 minuti

PER LO ZUCCOTTO
INGREDIENTI PER UN PAN DI SPAGNA DA 24 CM DI DIAMETRO
o **uova** (circa 5 medie) a temperatura ambiente 275 g o **farina 00** 75 g o **zucchero** 150 g o **fecola di patate** 75 g o **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino o **sale fino** 1 pizzico o **alchermes**

PER IL RIPIENO DELLO ZUCCOTTO
o **ricotta vaccina** 450 g o **panna fresca liquida** 120 g o **zucchero a velo** 50 g o **fragole** 100 g o **limone** 1 scorza

PER LA CROSTATA MORBIDA
INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 22 CM
o **burro morbido** 120 g o **uova** (2 medie) 120 g o **farina 00** 250 g o **zucchero** 120 g o **lievito in polvere per dolci** 8 g o **sale fino** 1 pizzico o **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino

PER LA DECORAZIONE
o **latte intero** 120 g o **confettura di fragole** 150 g o **gelatina in fogli** 6 g o **mascarpone** 375 g o **cioccolato bianco** 300 g o **limone** 1 scorza o **foglioline di menta** o **fragole**

Torta bouquet di fiori e fragole

Inizia dalla decorazione: metti in ammollo la gelatina in acqua fredda e scalda il latte fino a portarlo a bollore. Incorpora la gelatina e versa sul mascarpone lavorato con scorza di limone e la confettura. In ultimo trita il cioccolato bianco, scioglilo a bagnomaria e incorpora al tutto. Con un mixer lavora per un paio di minuti cercando di non incorporare aria, quindi copri con pellicola a contatto e fai rassodare per almeno 3-4 ore. Lavora con la frusta e poi metti nella sac a poche con bocchetta a fiore da 1,2 cm

Passa allo zuccotto: ci serve preparare un pan di spagna. Sbatti le uova con vaniglia, zucchero e sale per 15-20 minuti. Setaccia farina e fecola e incorpora delicatamente. Versa in uno stampo da 24 cm imburrato e infarinato e cuoci sul ripiano basso del forno a 160° per circa 50 minuti. Quando è cotto, ribalta il pan di spagna su un piano con carta forno e lascia raffreddare.

Per la crema, monta la panna solo per metà e poi incorporarla in due volte alla ricotta setacciata e lavorata con zucchero a velo setacciato e scorza di limone grattugiata. Incorpora anche le fragole tagliate a cubetti di 1 cm.

Taglia il pan di spagna ormai freddo, a strisce di 1 cm e fodera una ciotola da 17 cm. Bagna con l'alchermes e distribuisci la crema di ricotta, pressando bene. Copri la superficie con altro pan di spagna, rimuovi l'eccesso e bagna ancora con l'alchermes. Copri con la pellicola e lasciar riposare in frigo 2 ore.

Prepara la crostata morbida: sbatti il burro con lo zucchero e la vaniglia, incorpora le uova una alla volta e infine setaccia la farina e il lievito, aggiungi il sale e mescola bene. Trasferisci in uno stampo da 22 cm imburrato e infarinato, cuoci a 180° per circa 25 minuti. Per comporre, spalma la confettura sulla parte concava della crostata morbida, sforma lo zuccotto direttamente sulla base e guarnisci formando dei fiori. Infine decora con le fragole tagliate e la menta.

Dolce omaggio





Manuel

LIEVITATI e streetfood

Il mio amore incondizionato per il cous cous mi ha fatto cercare delle combinazioni adatte a tutte le stagioni. Questo dovete provarlo a tutti i costi.

Cous cous con tonno fresco melanzane arrostite e feta

Taglia le melanzane a cubetti piccoli e falle dorare in una padella insieme allo spicchio d'aglio e a 2 cucchiai di olio evo. Una volta che saranno belle dorate, ci vorranno circa una decina di minuti, tienile da parte e occupati del tonno. Io ho usato un tonno abbattuto, in questo modo posso gustarmelo crudo, ma chiedi al tuo pescivendolo di fiducia, che saprà consigliarti la soluzione più sicura.

Riduci il tonno dei cubetti non troppo piccoli e condiscili con olio, sale, pepe e scorza di limone. Reidrata il cous cous con 200 g di acqua calda ma non bollente, e condiscilo con sale e curcuma. Coprilo e lascialo riposare per 5 minuti. Trascorso il tempo, sgrana il cous cous con una forchetta.

Per comporre il piatto unisci al cous cous il succo di limone, il tonno, le melanzane, la feta sbriciolata e il basilico fresco. Bellissimo, colorato e super buono, una ricetta da salvare nelle preferite.

Fresco e gustoso



Preparazione
25 minuti



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **melanzane lunghe** 200 g
- **cous cous** 200 g
- **acqua** 200 g
- **curcuma** 1 cucchiaino
- **sale** 1 cucchiaino
- **feta** 100 g
- **basilico** 1 ciuffetto
- **tonno fresco** 400 g
- **limone** 1 succo e scorza
- **olio extravergine** 2 cucchiai
- **aglio** 1 spicchio
- **sale**
- **pepe nero**



Aurora

VEG e antispreco

Amanti della merenda salata, con questi muffin punto dritto al cuore. Un cuore fondente di scamorza custodito in un soffice impasto ai piselli dal delicato profumo di menta... Ti è venuta l'acquolina? Muffin salati spaziali in arrivo!

Muffin ai piselli con cuore filante

Sbollenta i pisellini per 5 minuti in acqua bollente salata, poi scolali e raffreddali per fissare il colore. Unisci qualche foglia di menta, frulla quindi con il mixer fino a ottenere una crema densa. Tieni da parte

In ciotola lavora le uova con le fruste elettriche aggiungendo po' di sale e pepe. Unisci il burro, fuso e intiepidito, la crema di piselli e poi versa, alternandoli, farina e lievito setacciati insieme e latte.

Distribuisci ⅔ dell'impasto negli stampini da muffin, aggiungi in ognuno qualche cubetto di scamorza e poi completa versando sopra il rimanente impasto.

Cuoci per circa 30 minuti in forno statico a 180°. I muffin sono ancora più buoni gustati caldi o tiepidi, con il cuore ancora filante!

Delizie dal cuore tenero

Preparazione
20 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 9 MUFFIN

- **farina 00** 270 g
- **pisellini** 250 g
- **menta fresca**
- **burro fuso** 165 g
- **uova** 4
- **latte intero** 50 g
- **lievito istantaneo per preparazioni salate** 16 g
- **scamorza bianca** 100 g
- **sale**
- **pepe**



Sebastian

Metà sardo e metà tedesco, nato al confine con l'Ungheria, Sebastian è resident chef creator di Giallozafferano, offre alla sua community uno scorcio irresistibile sulla sua cucina contemporanea e genuina, curata nei dettagli anche nelle preparazioni più semplici. Si è diplomato presso il più prestigioso centro di formazione di cucina Italiana ALMA – Scuola Internazionale di Cucina Italiana. Sebastian è attentissimo alle materie prime e nei suoi video stupisce tutti per la minuziosità e per i trucchi del mestiere, che rendono i suoi piatti unici nel gusto e nella presentazione.

Piatti eleganti e contemporanei

Ravioli di gamberi con stracciatella e cime di rapa

Preparazione 60 minuti
Cottura 60 minuti

PER I RAVIOLI
- **farina 00** 200 g - **uova** 2
- **sale fino**

PER IL RIPIENO
- **gamberi argentini** 300 g - **olio extravergine** - **sale fino** - **ricotta vaccina** 200 g - **lime** 1 - **concentrato di pomodoro** 1 cucchiaino - **Cognac** 30 g
- **aneto** 1 mazzetto - **carote** 1 - **cipolle bianche** 1 - **sedano** 1 costa

PER CONDIRE
- **stracciatella** 100 g - **cime di rapa** 250 g
- **olio extravergine**
- **sale fino** - **aglio** 1 spicchio

Preparazione. Per preparare i ravioli ripieni di gamberi, stracciatella e cime di rapa inizia dalla pasta fresca: in una ciotola versate la farina e le uova, mescola prima con la forchetta e poi a mano, trasferendoti sul piano di lavoro. Impasta per 10 minuti circa con energia, quindi forma un panetto, avvolgila con pellicola e fai riposare in frigorifero 30 minuti. Pulisci i gamberi, conservando testa e carapace per il fumetto di crostacei. Pela e taglia a pezzetti, cipolla, carota e sedano. Tosta in una casseruola con un

filo d'olio, poi versa gusci e teste dei gamberi e il concentrato. Profuma con l'aneto, sfuma col Cognac e fiammeggia, se preferisci, attendi che la parte alcolica evapori. Copri con acqua fredda e cuoci 30 minuti. Trita al coltello i gamberi, versali in una ciotola con la ricotta, mescola e insaporisci con sale e scorza di lime. Riprendi l'impasto, dividilo in pezzi e appiattisci col mattarello, lavorando un pezzo per volta e tenendo il resto coperto con pellicola. Stendi la pasta con la sfogliatrice fino allo spessore di circa 3 mm, ricava dei lunghi rettangoli epoi dei quadrati di circa 5 cm. Farcisci col ripieno di gamberi e con il sac-à-poche. Chiudi creando dei fagottini: solleva gli angoli opposti e falli aderire, pressando bene con le dite. Adagia i ravioli su un vassoio con carta forno infarinata. Filtra il brodo, tieni da parte un mestolo e il resto fallo restringere sul fuoco almeno 30 minuti per creare una salsa densa e concentrata. Fai appassire le cime di rapa in padella con olio, aglio e sale. Unisci al fumetto di crostacei tenuti da parte metà delle cime e un filo d'olio, frulla col mixer fino a ottenere una salsa.
Frulla anche la stracciatella per formare una salsa liscia. Cuoci i ravioli in acqua bollente salata. Versa la riduzione del fumetto in una padella, scola i ravioli nella padella e fai insaporire. Distribuisci nei piatti la stracciatella e la salsa di cime di rapa, adagia quindi i ravioli e infine guarnisci con le cime di rapa intere tenute da parte.



Risotto alla borragine con calamari

 Preparazione 30 minuti

 Cottura 25 minuti

INGREDIENTI

- **riso vialone nano** 360 g
- **borragine (da pulire)** 500 g
- **calamari medi** 6
- **vino bianco secco** 1 bicchiere
- **Parmigiano Reggiano DOP** 40 g
- **burro freddo** 20 g
- **olio extravergine** ∘ **sale fino**

Preparazione. Pulisci la borragine e separa le foglie dai gambi. Poi immergi le foglie in acqua bollente e scottale pochi minuti. Scolale, avendo cura di conservare l'acqua di cottura, che servirà per cuocere il riso. Trasferisci la borragine in una ciotola con acqua fredda per fissare il colore. Scola le foglie e versale nel mixer con un mestolo della loro acqua di cottura, unisci un filo d'olio e frulla per ottenere una crema liscia.
Inizia a cuocere il risotto: tosta il riso in una casseruola calda con il sale, sfuma col vino e poi versa 1 mestolo d'acqua di cottura della borragine, aspettando che venga assorbito prima di unire il successivo. Procedi così fino alla cottura del riso. Intanto pulisci i calamari: elimina le interiora e l'osso sciacquandoli, poi stacca la pelle. Tagliali quindi a fettine sottili, versali in padella con un filo d'olio e saltali a fuoco vivo pochi minuti. Intanto il riso sarà arrivato quasi a cottura, unisci la crema di borragine e amalgama. A fuoco spento manteca con burro e Parmigiano grattugiato. Mescola e impiatta. Decora con i calamari e un filo d'olio. Il risotto alla borragine con calamari è pronto!



Antipasto e secondo

Ivana Marra

"Appassionata di cibo sin da piccola, ho messo il mio primo dentino a 1 anno e già mangiavo con gusto tutto quello che preparava mia mamma! Da studentessa a ingegnere a food blogger, amo il mio blog "Studenti ai fornelli" e lo curo con passione da anni!"

Facile e gustosa

Torta salata zucchine e formaggio

 Preparazione 15 minuti
 Cottura 45 minuti

- **pasta sfoglia rotonda** 1 rotolo
- **zucchine** 2
- **uova** 3 intere
- **panna da cucina** 100 ml
- **formaggio emmental** 100 g
- **sale fino**
- **pepe nero**
- **semi di sesamo**

Prepara la pasta brisé: Spunta le zucchine eliminando le due estremità, affettale quindi con una mandolina per ottenere delle tante fette molto sottili. **Sbatti le uova intere** In una terrina, poi aggiungi la panna da cucina, il sale e il pepe nero. Taglia il formaggio a dadini. **Unisci le zucchine** e i dadini di formaggio alle uova sbattute.

Srotola la pasta sfoglia in uno stampo rotondo con la sua carta forno e quindi versa il composto di uova, formaggio e zucchiine. Richiudi quindi i bordi su se stessi. Se preferisci, cospargi la superficie della torta salata con semi di sesamo. **Cuoci nel forno preriscaldato** in modalità ventilata a 180° per circa 45 minuti. Prima di sfornare verifica che la sfoglia sia dorata e il ripieno ben cotto.

BONO

OLIO DAL 1934



Capolavoro di Sicilia

Le migliori cultivar incontrano l'arte e la creatività della pittrice-artigiana **Alice Valenti**.

Nascono le **bottiglie d'autore Bono** per custodire oli extra vergine di oliva con **filiera controllata**, raccontata passo passo, che incarnano il carattere e i valori autentici della nostra Isola.















SCOPRI DI PIÙ:
www.bonolio.it



Contrada Bordea, snc
92019 Sciacca (AG) Sicilia - Italia

Albicocche

I frutti del sole

Con l'arrivo della bella stagione, da maggio ad agosto tornano disponibili questi frutti deliziosi e versatili, ottimi in mille ricette, dolci e salate. Puoi preparare smoothies e frullati, mousse e sorbetti, gustarle a fettine nelle insalate, accompagnarle con salumi e formaggi, alternarle su spiedini di carni, pesci e crostacei. Le albicocche sono ideali anche per confetture e salse, per farcire crostate e crespelle, per guarnire gelati, budini e cheesecake. In cucina, non c'è limite alla fantasia

Facile e veloce

Tarte tatin alle albicocche

Preparazione 20 minuti

Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

- **pasta sfoglia tonda** 1 confezione
- **albicocche** 600 g
- **zucchero** 100 g
- **burro** 50 g
- **succo di limone**
- **timo**
- **scaglie di mandorle**

Preparazione. Dividi a metà le albicocche ed elimina i noccioli. Spalma il burro in uno stampo a bordo basso di circa 22-24 cm di diametro, aggiungi lo zucchero e 1 cucchiaio di succo di limone, distribuendo il composto in modo uniforme. Disponi le albicocche sul fondo con la parte tagliata rivolta verso il basso o verso l'alto, come preferisci. Trasferisci lo stampo sul fuoco con una retina spargifiamma e cuoci le albicocche finché lo zucchero inizia a caramellare. Togli lo stampo dal fuoco e lascia raffreddare. Stendi la pasta sul piano di lavoro, trasferiscila sulle albicocche e piega i bordi all'interno dello stampo, spingendo verso il fondo, poi bucherella la superficie con una forchetta. Cuoci la torta in forno già caldo a 220° per circa 25 minuti. Sforna e fai riposare per 15 minuti, poi coprila con il piatto di portata rovesciato e capovolgila, in modo da sformarla con facilità. Servila con rametti di timo, scaglie di mandorle e gelato alla vaniglia.

Ricche di vitamine, benefiche e deliziose



Per conservare al meglio le albicocche, tienile al fresco, separate dagli altri alimenti, perché assorbono facilmente gli odori, specie quelli dell'altra frutta. Poi, ricorda di mangiarle quando sono ancora sode, mature al punto giusto e non troppo molli: questo è il momento in cui offrono la massima capacità nutritiva.
In alternativa, cuocile con cannella e poco zucchero di canna.

Braciole con la frutta

Le albicocche sono deliziose anche nelle ricette salate, con carni di maiale o di agnello. Batti leggermente 4 braciole di maiale, salale, pepale e rosolale in padella con un filo d'olio per 5-6 minuti, finché saranno ben dorate su entrambi i lati. Trasferisci le braciole al caldo e fai appassire a fuoco basso la parte bianca di 1 cipollotto tritata con le foglioline di 2 rametti timo per 3-4 m inuti. Unisci le albicocche, divise a metà e private del nocciolo e 1 cucchiaino di zucchero, e prosegui la cottura per 2-3 minuti. Rimetti le braciole in padella, sfuma con 150 ml di vino bianco e cuoci finché il fondo si sarà asciugato. Regola di sale, spolverizza con bacche di pepe rosa e fai insaporire. Servi le braciole con le albicocche e il sugo di cottura.



In tutte le stagioni

Le albicocche sono ottime anche essiccate e conservate: elimina il nocciolo a 1 kg di albicocche pulite e cuocile in forno a 60° per 3 ore. Falle riposare per 12 ore in luogo fresco e ripeti la cottura per altre 3 ore. Se ti piace, puoi metterle anche sotto spirito: mettile in vasi di vetro, senza riempirli troppo perché si gonfiano, e bagna con brandy, amaretto o altro liquore.

Fatte in casa





Voglia di Zucchine e fiori di zucca

ricette di Francesco Parravicini, foto di Antonio Bagnano

Fiori in cucina
di zucca o di zucchina?



Maggio, è inutile ricordarlo è la stagione dei fiori. Tutto esplode di colori: prati, campi, giardini e balconi... e anche la tavola. I più amati, perché facili da cucinare, sono i fiori di zucchine e quelli di zucca. Quelli di zucchina, perfetti da consumare ancora attaccati all'ortaggio, sono più grandi, con petali appuntiti colorati di un giallo acceso e praticamente privi di profumazione. I fiori di zucca invece sono più piccolini, hanno i petali più arrotondati, un colore giallo tenue ma in compenso la loro profumazione è decisamente più accentuata.

Gusto delicato

La zucchina è il frutto immaturo della Cucurbita pepo, i cui fiori, maschili e femminili, crescono sulla stessa pianta. Quelli femminili sono attaccati alla zucca o alla zucchina e hanno una precisa funzione, permettendo al frutto di crescere poi, quando ha raggiunto la completa maturazione il fiore cade. Quelli maschili invece crescono attaccati al proprio stelo e contribuiscono all'impollinazione. Le zucchine appartengono alla famiglia delle Cucurbitaceae, come le zucche, i cetrioli, le angurie e i meloni. La raccolta va da giugno a settembre, perché così restano tenere, compatte e prive di semi. Essendo composte in gran parte d'acqua sono ipocaloriche, molto digeribili e hanno proprietà depurative, in particolare se consumate crude.



Mille e una ricetta

Per conservare intatte le proprietà delle zucchine, la cosa migliore e la più semplice, è passarle con una grattugia a fori grandi e poi servirle crude in insalata, condite con olio, limone, sale e pepe. La tradizione italiana poi le vede protagoniste di tante preparazioni differenti: saltate in padella con uno spicchio d'aglio e foglioline di menta, ripiene di carne, verdure e formaggi, al forno, alla parmigiana e come condimento per i primi piatti, oppure per arricchire le frittate. I fiori sono ottimi passati in pastella e poi fritti in olio bollente. Se li vuoi ancora più gustosi, puoi farcirli con formaggio, erbe aromatiche e acciughe.



Voglia di Zucchine & Fiori di zucca



Cannelloni tricolori

 Preparazione 25 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

zucchine 400 g ○ **ricotta di pecora** 100 g ○ **ricotta vaccina** 300 g ○ **spinaci freschi** 400 g ○ **uova** 2 ○ **Grana Padano Dop** 80 g ○ **passata di pomodoro** 250 g ○ **olio evo** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Pulisci gli spinaci eliminando la radice e lavali in acqua fredda. Poi cuocili pochi minuti in poca acqua bollente salata fino a quando saranno appassiti e strizzali bene. Taglia le zucchine a fette sottili nel senso della lunghezza e scottale velocemente in una padella antiaderente molto calda. Prepara la farcia lavorando le due ricotte con il grana grattugiato, le uova e gli spinaci, regola sale e pepe. Farcisci le zucchine con una piccola sac-à-poche, poi arrotolale formando dei mini cannelloni. Sistemali in una pirofila con un velo d'olio e passata di pomodoro sul fondo, spolvera col grana grattugiato e un filo d'olio. Cuoci in forno ventilato a 200° per circa 20 minuti.



Insalata di lenticchie carote e peperoni

 Preparazione 25 min+ rip  Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **lenticchie decorticate** 150 g
- **zucchine** 2
- **carote** 2
- **peperone rosso** 1
- **sedano, carota e cipolla mix** 80 g
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Lava le lenticchie in acqua fredda. Versa la lenticchie in una pentola e poi coprile con acqua fredda, porta quindi a ebollizione a fiamma dolce e poi falle cuocere per circa 30 minuti. In una padella scalda un cucchiaio d'olio, aggiungi il mix di sedano, carota, cipolla e fai colorire. Intanto, taglia a dadini le zucchine, il peperone e le carote. Trasferiscile in una padella e saltale pochi minuti. Allunga con un bicchiere di acqua, copri e cuoci per circa 10 minuti. Unisci le lenticchie, sale, pepe e fai insaporire a fiamma viva per circa 5 minuti. Lascia intiepidire e servi.

Terra
e mare

Spaghetti cremosi con alici e fiori

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **spaghetti alla chitarra secchi** 350 g
- **zucchine** 200 g
- **fiori di zucchina** 8-10
- **scalogno** 50 g
- **alici fresche** 120 **g**
- **limone** 1 il succo
- **Grana Padano Dop** 40 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per la crema di zucchine: taglia lo scalogno a julienne sottile e fallo inbiondire in una casseruola con un filo di olio a fiamma media, unisci le zucchine tagliate a pezzi piccoli, versa 2-3 cucchiai d'acqua e cuoci col coperchio per 10 minuti, unendo ancor poca acqua se serve. Poi frulla con un mixer versando l'olio a filo, sala e pepa. Pulisci le alici eliminando la testa, poi aprile a libro ed elimina la spina centrale. Sciacquale, asciugale e lasciale marinare per 20 minuti con olio, sale e succo di limone. Salta i fiori di zucchina in padella con un filo d'olio, sale e pepe . Cuoci la pasta, scola al dente e condiscila con la crema di zucchine, il grana grattugiato, i filetti di alici e i fiori.

Voglia di Zucchine & Fiori di zucca



Focaccia rustica con cipolle rosse

 Preparazione 30 minuti  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **zucchine** 300 g
- **cipolle di Tropea** 2
- **farina 00** 200 g
- **lievito per torte salate** 5 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 70 g
- **timo**
- **zucchero**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Unisci in una ciotola l'olio e 280 ml d'acqua, aggiungi la farina, il lievito, il parmigiano grattugiato, sale e pepe. Amalgama con una spatola, fino a ottenere un impasto liscio e privo di grumi. Trasferiscilo in una teglia rettangolare da 20x30 cm rivestita con carta forno. Sciacqua le zucchine e affettale nel senso della lunghezza e adagiale nella teglia. Pela quindi le cipolle e affettale non troppo sottilmente. Distribuiscile sopra le zucchine con foglioline di timo e una macinata di pepe. Poi spolverizza le fettine di cipolla con un po' di zucchero e un goccio d'olio per lucidare. Cuoci in forno a 80° per 40 minuti, avendo cura di accendere il grill negli ultimi 5 minuti di cottura. Lascia intiepidire la focaccia e servila a pezzi.



Poke bowl con gamberi e mais

 Preparazione 20 minuti  Cottura 2 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **zucchine** 150 g
- **mais cotto** 80 g
- **code di gamberi** 20
- **cavolo cappuccio rosso** mezzo
- **cetriolo** 1
- **limoni** 2
- **olio extravergine**
- **semi di sesamo**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci i gamberi e elimina il filetto nero con uno stecchino. Scalda bene una padella antiaderente con un filo d'olio e scotta i gamberi a fiamma media per un paio di minuti. Spremi i limoni, passa il succo al colino e versalo in una ciotola con olio e sale. Emulsiona con una forchetta. Stendi i gamberi in un vassoio, versa la marinata in modo da coprirli, sigilla con la pellicola e lasciali in frigorifero fino al momento dell'uso. Pulisci il cavolo rosso e affettalo finemente. In una bowl unisci il cavolo, le zucchine passate con la grattugia a fori medi, il mais scolato, il cetriolo a rondelle e infine i gamberi scolati dalla marinata, avendo cura di tenere separati gli ingredienti. Condisci con un giro d'olio, sale e i semi di sesamo.

Zucchine con fiori ripieni gratinati

Una tira l'altra

 Preparazione 20 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **zucchine con il fiore** 12 medie
- **prosciutto cotto** 100 g
- **Grana Padano Dop** 60 g
- **formaggio cremoso tipo crescenza** 200 g
- **grissini** 50 g
- **burro** 40 g
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Prepara la farcia per i fiori di zucchina: taglia il prosciutto cotto a dadini e poi rosolalo brevemente a fiamma dolce in una padella con una noce di burro, in modo che rosoli delicatamente e si insaporisca, lascialo intiepidire. Lavora il formaggio cremoso in un contenitore con il grana grattugiato e il prosciutto, regola sale e pepe.
Apri delicatamente i fiori eliminando il pistillo al centro, quindi con l'aiuto di un sac a poche riempili senza eccedere nella quantità per non romperli in cottura. Adagia i fiori con le relative zucchine in una teglia da forno; se le zucchine sono troppo grandi puoi dividerle a metà nel senso della lunghezza, in modo che cuociano correttamente. Spennellale con il burro rimasto e fatto sciogliere nel microonde oppure a bagno maria. cospargi con i grissini sbriciolati e cuoci in forno statico a 180° per 25 minuti.

Martini
Autore di Sapori

Summer on Fire
chi ci piglia, ci griglia



limited edition

Dalla griglia alla medaglia.

La linea Summer on Fire è stata eletta Prodotto dell'Anno 2024, il riconoscimento che mette al primo posto l'innovazione di prodotto e la soddisfazione del pubblico. La limited edition Martini è dedicata agli amanti del barbecue ed è realizzata con la migliore carne italiana di pollo e suino.
Anche quest'anno le sei specialità, arricchite da stuzzicanti marinature, verranno distribuite esclusivamente dalla primavera all'autunno.

Summer on Fire, se li pigli li grigli e se li grigli li ripigli.



*

*Ricerca Circana su 12.000 consumatori, su selezione di prodotti. prodottodellanno.it cat. ELABORATI CARNE.

Torta salata con zucchine e petali di fiori

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
40 minuti

Semplice e gustosa

INGREDIENTI PER 4
- **pasta foglia** 1 confezione rotonda
- **fiori di zucca** 10
- **zucchine** 2
- **ricotta** 200 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 60 g
- **uova** 2
- **pangrattato**
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Sciacqua le zucchine e tagliale a rondelle, versale quindi in una padella con un filo d'olio e rosolale per 10 minuti. Trasferiscile in un contenitore, aggiungi la ricotta, l'uovo sbattuto, il parmigiano, sale e pepe. Stendi la pasta sfoglia con la sua carta in uno stampo rotondo, in modo che fuoriesca dal bordo e bucherella il fondo con una forchetta. Versa il composto di zucchine e livella col dorso di un cucchiaio. Pulisci i fiori, elimina il pistillo e apri le corolle. Adagiale quindi sulla superficie della torta. Arrotola i bordi di pasta, formando un cordoncino e spolverizza col pangrattato. Cuoci lam torta in forno a 180° per circa minuti, finché sarà dorata; se durante la cottura tende a bruciarsi, copri con un foglio di carta forno. Servi la torta tiepida.



Risotto gamberi e stracciatella

 Preparazione 30 minuti  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

○ **riso Carnaroli** 350 g ○ **gamberi interi** 300 g ○ **sedano carote cipolla mix** 200 g ○ **zucchine** 150 g ○ **burro** 50 g ○ **Grana Padano Dop** 50 g ○ **stracciatella** 120 g ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Pulisci i gamberi, elimina testa e carapace, poi sfila il filetto nero con uno stecchino. Con le teste prepara il brodo facendole bollire in 2 litri di acqua per almeno 20 minuti con poco sale e le verdure tagliate grossolanamente. Tosta il riso a secco in una casseruola e allungalo col brodo. A metà cottura, unisci le zucchine tagliate a mezzaluna e cuoci per circa 18 minuti. Poi unisci i fiori tagliati a striscioline e manteca lontano dal fuoco con burro e formaggio grattugiato. Scotta le code di gambero a parte in un padellino antiaderente caldissimo con filo d'olio 1 minuto per lato. Distribuisci il risotto nei piatti, guarnisci con i gamberi scottati e una cucchiaiata di stracciatella.



Tramezzini di segale al salmone

 Preparazione 10 minuti  Cottura 3 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **pane di segale** 8 fette
- **salmone affumicato** 150 g
- **zucchine** 2 piccole
- **formaggio spalmabile** 150 g
- **erba cipollina** 1 ciuffo
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Spunta le zucchine, affettale e scottale sulla piastra ben calda. Condisci con un filo d'olio, sale e pepe. Versa il formaggio spalmabile in una ciotola e lavoralo con un cucchiaio per renderlo morbido, aggiungi l'erba cipollina tagliuzzata con le forbici e amalgama bene. Spalma la crema di formaggio su 4 fette di pane e copri con le fette di salmone affumicato e quelle di zucchine. Chiudi, coprendo con un'altra fetta di pane, poi taglia ogni tramezzino a metà in senso diagonale e servili.

Stick croccanti, con salsa allo yogurt

Panatura al formaggio

 Preparazione 10 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **zucchine** 5
- **edamer** 150 g
- **maionese** 100 g
- **yogurt greco** 150 g
- **aglio** 1 spicchio
- **erba cipollina** 1 mazzetto
- **uova** 1
- **pangrattato**
- **olio extravergine**
- **olio di semi d'arachide**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Per la salsa, unisci in una ciotola yogurt, maionese, erba cipollina tagliuzzata e mescola. Aggiungi l'aglio a fettine, mescola ancora e fai riposare. Intanto, lava le zucchine e tagliale a bastoncini spessi. Condiscili con un filo d'olio e sale. Grattugia l'edamer con una grattugia a fori grandi. Sbatti l'uovo con il sale. Passa i bastoncini di zucchine prima nell'uovo, poi nel formaggio e infine nel pagrattato. In un'ampia padella scalda abbondante olio di semi fino alla temperatura di circa 170° e friggi gli stick, pochi per volta, poi scolali su carta assorbente. Riprendi la salsa, elimina l'aglio e condisci con olio, sale e pepe. Servi gli stick di zucchine ben caldi accompagnati dalla salsina.

Da un sapere antico







naturalmente
PRIVO di
LATTOSIO

Un sapore senza tempo

Da 250 anni solo latte, caglio e sale. Una tecnologia morbida. Un'arte casearia storica. Tre stagionature: Fresco, Mezzano e Stagionato. Un gusto genuino, pulito e armonico. E secoli di una tradizione che nelle zone di produzione - il Friuli Venezia Giulia e il Veneto orientale - garantisce il rispetto della terra, degli animali e delle persone. Ecco il Montasio. Un'eccellenza che migliora nel tempo. Un patrimonio custodito e tramandato di generazione in generazione, da casaro a casaro, di tavola in tavola.



MONTASIO®
FORMAGGIO DOP

montasio.com

sintesi HUB

Voglia di Zucchine & Fiori di zucca



Parmigiana bianca

 Preparazione 30 minuti  Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **zucchine con i fiori** 1 kg - **latte** 500 g
- **burro** 50 g - **farina 00** 50 g - **noce moscata**
- **Grana Padano Dop grattugiato** 120 g
- **provola dolce** 250 g - **maggiorana** 1 rametto - **sale** - **pepe**

Preparazione. Taglia le zucchine nel senso dellalunghezza a uno spessore di almeno 4 mm e poi scottale sulla piastra, in modo da dare una mezza cottura, asciugale e tienile da parte. Prepara una besciamella, portando il latte a ebollizione con un pizzico di sale e la noce moscata. Stempera intanto la farina nel burro sciolto e, appena il latte sfiora il bollore, aggiungilo al composto e cuoci mescolando in continuazione per 7-8 minuti a fiamma moderata, finché la salsa si sarà addensata. In una teglia, alterna strati di besciamella, zucchine salate, provola a fettine sottili, foglie di maggiorana e Grana grattugiato. Cuoci in forno a 160° per 40 minuti, poi lascia raffreddare completamente la parmigiana e servila risscaldata..



Maltagliati con salame felino

 Preparazione 20 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **maltagliati all'uovo feschi** 450 g
- **zucchine** 200 g
- **fiori di zucchina** 12
- **piselli** 80 g
- **salame felino** 60 g
- **olio extravergine**
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **sale** - **pepe**

Preparazione. Sciacqua le zucchine, spuntale e tagliale a rondelle sottili dello spessore di 2 mm. Saltale quindi per pochi minuti in una padella antiaderente ben calda con un filo d'olio, in modo che siano cotte ma ancora croccanti, solo alla fine unisci i fiori puliti e lasciali insaporire, regola sale e pepe. Sbollenta i piselli per 3 minuti in acqua bollente salata e poi uniscili alle zucchine. Cuoci i maltagliati, scolali e trasferiscili in una padella con le verdure e un filo d'olio fai saltare per 1 minuto. Completa con una spolverata di formaggio grattugiato e salame a striscioline.

Erbe aromatiche

ricette di Marilena Bergamaschi

Polpette di piselli e ricotta


Preparazione
20 minuti


Cottura
15 minuti

Cucina insolita

INGREDIENTI PER 4
- **piselli surgelati** 450 g
- **ricotta** 150 g
- **uovo** 1
- **erbe miste (finocchietto, coriandolo, rucola selvatica, erba cipollina)**
- **Parmigiano Reggiano Dop** 80 g
- **aglio** 1 spicchio
- **pangrattato**
- **sale**
- **pepe**

Tuffa i piselli in acqua bollente salata e cuocili per 10 minuti dall'ebollizione. Scolali e frullali con 2 cucchiai d'acqua di cottura e lo spicchio d'aglio spellato. **Metti il composto** in una ciotola e amalgama ricotta, Parmigiano grattugiato, 40 g di pangrattato, uovo, erbe tritate, sale e pepe e disponilo in frigorifero per 30 minuti. Forma tante polpettine grandi come noci. Se è ancora troppo morbido, unisci altro pangrattato. Passa le polpette nel pangrattato e disponile sulla teglia foderata con carta da forno bagnata e strizzata. **Cuoci le polpette** in forno già caldo a 200° per circa 15-18 minuti, girandole a metà cottura. Servile subito calde.



Gamberi e zucchine con pesto alle 5 erbe

Preparazione
15 min+rip

Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **zucchine** 500 g non troppo grandi
- **code di gamberi** 16
- **erbe aromatiche miste (basilico, prezzemolo, aneto, timo, maggiorana)** 50 g di foglie
- **pinoli** 60 g
- **limone bio** mezzo
- **aglio** mezzo spicchio
- **olio extravergine**
- **vino bianco** ○ **sale** ○ **pepe**

Per il pesto, ricava le foglie delle erbe e trasferiscile nel mixer con i pinoli, 1 cucchiaino raso di sale grosso, la scorza di limone grattugiata, 4 cucchiai d'olio e frulla, fino a ottenere un pesto fluido e omogeneo, poi versalo in una ciotola.
Sguscia le code di gamberi, lasciando le codine ed elimina il filetto nero dal dorso. Sciacquali, asciugali e mettili a marinare con 2 cucchiai di vino bianco, 1 d'olio, 1 cucchiaino di paprika, sale e pepe per almeno 1 ora.
Pulisci le zucchine e tagliale a spaghetti con l'apposito attrezzo, poi sbollentale in acqua salata per 2-3 minuti, quindi scolale, condiscile con il pesto e suddividi nei piatti. Intanto, rosola i gamberi scolati dalla marinata in una padella antiaderente per 1-2 minuti, aggiungili nei piatti e servi.

Sapori raffinati



Cookies con tè verde, menta e cioccolato

Preparazione
20 min+rip

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 25 BISCOTTI

- **farina 00** 150 g
- **farina di mandorle** 70 g
- **tè matcha in polvere** 1 cucchiaio
- **burro** 125 g
- **uovo** 1
- **zucchero** 3 cucchiai
- **gocce di cioccolato** 2 cucchiai
- **menta piperita** 1 ciuffo
- **sale**

Versa nel mixer la farina setacciata con il tè, il burro freddo a pezzetti, lo zucchero, la farina di mandorle, la menta tritata, le gocce di cioccolato e un pizzico di sale. Lavora quindi fino a ottenere un composto di briciole. Unisci l'uovo e aziona, finché tutto sarà ben amalgamato.
Forma un panetto, avvolgilo con una pellicola e mettilo a riposare in frigorifero per almeno 1 ora. Riprendi l'impasto e stendilo con il matterello fra 2 fogli di carta da forno in una sfoglia di circa 5 mm di spessore. Ricava circa 25 biscotti con un tagliapasta da 6 cm.
Sistema i biscotti sulla placca foderata con un foglio di carta da forno e cuocili in forno già caldo a 180° per circa 10-12 minuti. Fai raffreddare e servi.

8 idee con le piadine

Sottili, morbide e croccanti sono le specialità della cucina romagnola più apprezzata in tutta Italia, perché risolvono con facilità un pranzo o una merenda

ricette di Michela Sassi, foto di Ciro Rota

1

Con pancetta, stracchino e scaglie di pecorino

 Preparazione 5 minuti

 Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **piadine** 4
- **prosciutto cotto** 150 g
- **pancetta** 150 g
- **stracchino** 250 g
- **insalata iceberg** 4 foglie
- **pecorino** 200 g

Preparazione. Adagia le piadine, una alla volta, in una padella calda e cuoci 1-2 minuti per lato. Distribuisci su ognuna il pecorino ridotto a scaglie, che si scioglierà in cottura, poi spalma lo stracchino e copri con le fette di prosciutto cotto e di pancetta. Aggiungi la foglia d'insalata poi arrotola le piadine e servile subito ben calde.

PIADINA ROMAGNOLA
Versa in una ciotola 500 g di farina di farro, 80 g d'olio evo, 15 g di lievito istantaneo, 125 ml di latte tiepido, 25 ml d'acqua tiepida, 10 g di sale fino e 1 pizzico di bicarbonato. Amalgama gli ingredienti e poi impasta bene con le mani. Copri l'impasto e lascialo lievitare almeno 24 ore. Trascorso il tempo di lievitazione riprendi l'impasto e dividilo in 6 palline. Stendi ogni pallina con il mattarello fino a ottenere un disco sottile. A questo punto, puoi cuocere le piadine, una alla volta, in una padella antiaderente oppure sopra una piastra bollente.



2

Prosciutto crudo, stracchino e fichi caramellati

 Preparazione 5 minuti

 Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **piadina romagnola** 4
- **squacquerone (o stracchino)** 250 g
- **prosciutto crudo dolce** 200 g
- **confettura di fichi**
- **olio extravergine**
- **pepe**

Preparazione. Versa in una ciotola lo squacquerone oppure lo stracchino, aggiungi 2 cucchiai d'olio extravergine, 1 pizzico di pepe e mescola con cura per amalgamare. A questo punto, scalda le piadine in una piastra ben calda almeno 2 minuti per ogni lato. Spalma lo squacquerone sulle piadine ben calde, aggiungi le fette prosciutto crudo e completa con la marmellata di fichi. Chiudi le piadine a portafoglio e servi.



3

Salmone, rucola, e salsa allo yogurt

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **piadine** 4
- **salmone affumicato** 200 g
- **yogurt greco** 300 g
- **aglio** 1 spicchio
- **limone** 1
- **aneto fresco**
- **rucola** 60 g
- **olio extravergine** 2 cucchiai
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci la rucola, tagliala grossolanamente e mettila in una ciotola. Unisci l'aglio tritato e la scorza del limone grattugiata, poi aggiungi lo yogurt e l'aneto tagliuzzato e regola sale e pepe. Scalda quindi le piadine sulla piastra ben calda, 1-2 minuti per lato. Spalmale con la crema di yogurt e rucola, aggiungi le fette di salmone affumicato, qualche foglia di rucola. Infine chiudi le piadine e servi.



4

Bresaola, peperoni grigliati capperi e olive

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **piadine** 4
- **peperoni rossi e gialli** 300 g
- **bresaola** 200 g
- **robiola** 120 g
- **aglio** 1 spicchio
- **olive** · **capperi**
- **olio extravergine** · **sale**

Preparazione. Pulisci i peperoni, elimina torsolo, semi e filamenti, poi tagliali a strisce. Trasferiscili sulla piastra bollente unta d'olio e cuoci 5 minuti per lato. Tieni da parte. Scalda un tegame antiaderente e cuoci le piadine 1 minuto per lato. Farciscile ancora calde spalmando uno strato di robiola, fettine di bresaola, peperoni, olive snocciolate, capperi sott'aceto, quindi piegale a metà e servile calde.

Bollicine sì, ma eccellenti



Star bene insieme con l'eleganza e l'autenticità dei vini spumanti Rocca dei Forti

Si fa presto a dire bollicine, ma la qualità del vino fa una grande differenza, proprio per l'expertise richiesta dalla lavorazione. Nel cuore dell'Italia, l'azienda marchigiana Rocca dei Forti è da 70 anni sinonimo di competenza e qualità nei vini spumanti, dal Prosecco DOC (anche Rosé) alla Ribolla Gialla, dalla Passerina al Brut Biologico, prodotti con Metodo Charmat a temperatura controllata. Con quella cura per l'attimo presente e una chiara visione del futuro che accompagnano tutta la storia imprenditoriale della famiglia Togni, iniziata proprio a Serra San Quirico (AN) nel 1954. Con Rocca dei Forti il Gruppo Togni esprime la cultura del territorio, fatta di tradizione, caparbietà ed eleganza. Anche nelle bollicine.



Una realtà imprenditoriale dal profondo rispetto per il territorio e l'ambiente.



Prosecco: segui i 3 step

Scegliere: il prosecco ideale ha un perfetto equilibrio tra freschezza e morbidezza, come il Prosecco DOC Brut Rocca dei Forti, risultato di una lunga tradizione spumantistica. **Degustare:** Paglierino pallido e lucente alla vista, con perlage delicato e persistente, sprigiona fragranti note di pera e biancospino in un gusto armonico e bilanciato. **Abbinare:** per aperitivi con cruditè di verdure e formaggi freschi, a tutto pasto con piatti leggeri e a base di pesce e carni bianche.



19 54
ROCCA DEI FORTI
CANTINE TOGNI


5

Wrap di pollo e pomodori

 Preparazione 10 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **piadine** 4
- **petto di pollo** 300 g a fette
- **pomodoro** 1
- **yogurt bianco** 160 g
- **cipollotti** 2
- **olio extravergine**
- **tabasco**
- **insalata riccia**
- **erba cipollina**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pela i cipollotti, tritali e versali in una ciotola con l'erba cipollina tritata poi aggiungi lo yogurt bianco, il tabasco, mescola e tieni da parte al fresco. Scalda una griglia, adagia le fettine di pollo, cospargile con un pizzico di sale e pepe, e cuocile, avendo cura di colorirlo bene da entrambi i lati, poi condiscilo con olio, sale e pepe. Lascialo raffreddare.
Affetta il pomodoro. Scalda le piadine sulla piastra bollente circa 1-2 minuti per lato. Spalma la crema di yogurt sulle piadine calde e farciscile prima con 1 fetta di pomodoro, poi con gli straccetti di pollo. Arrotola e servi le piadine sopra un letto di insalata riccia.


6

Piadina mediterranea pomodoro e mozzarella

 Preparazione 10 minuti  Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **piadine all'olio d'oliva** 4
- **pomodori costoluti** 4 medi
- **mozzarelle** 2
- **capperi sotto sale** 1 cucchiaio
- **acciughe sott'olio** 4 filetti
- **olive** 20 denocciolate
- **olio extravergine**
- **origano fresco**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Taglia a fettine le mozzarelle, disponile in un colino e lasciale asciugare. Pulisci i pomodori, poi tagliali a fette e condiscili con origano, olio, sale, pepe. Dissala i capperi sotto acqua corrente, mettili a bagno per 10 minuti in acqua tiepida, cambiando 2-3 volte l'acqua, poi mettili ad asciugare su carta assorbente. Scola i filetti d'acciuga dall'olio di conserva, riducili quindi a pezzetti piccoli. Scalda le piadine in una padella antiaderente ben calda circa 2 minuti per lato. Quando sono pronte, farciscile con la mozzarella a fettine, i pomodori conditi, i filetti di acciuga, i capperi, olive e qualche fogliolina di origano fresco. Piegale a metà e servile subito.

Il buon sapore della responsabilità

La bontà Brimi è legata anche alla **cura per gli agricoltori, gli animali e l'ambiente**



Famiglia Gruber

A Spelonca (Bressanone) a 1.300 metri si trova il Maso Hanser, proprietà della famiglia Gruber dal 1958. Qui Matthias e Marlis, con i figli David, Noah, Toni ed Emanuel si prendono cura di 12 mucche che possono muoversi liberamente al pascolo. Brimi sostiene le scelte dei soci a favore della natura!



Famiglia Fischnaller

In val di Funes, in un luogo soleggiato a 1.550 metri, c'è il maso Tschandui citato già dal 1762 e gestito dalla quarta generazione della famiglia Fischnaller: Helmut e Helga insieme ai figli Armin, Ivan, Anita e Alex. Allevano una ventina di bovine con una cura unica, che Brimi promuove con le sue scelte quotidiane.

Sai perché già al primo assaggio i prodotti Brimi comunicano una sensazione di benessere? Perché la loro bontà è legata anche all'impegno dell'azienda che oltre a scegliere le migliori materie prime, dedica grande attenzione al benessere degli agricoltori, degli animali e della natura. Come cooperativa garantisce ai suoi soci un prezzo del latte equo per sostenere queste attività esercitate con passione e secondo tradizione, allevando pochi capi nutriti in modo naturale e accuditi uno per uno. Da questi soci Brimi da decenni raccoglie il latte tutti i giorni per produrre la prima mozzarella 100% Alto Adige, ma anche la Ricotta, il Mascarpone e tante specialità dal sapore autentico per la tavola e per tante ricette.







Mozzarelline e gamberi in farina di panko su insalata di asparagi e melone

INGREDIENTI PER 4

- **mozzarelline Brimi latte fieno** 2 confezioni
- **uova** 3
- **farina** 80 g
- **panko** 150 g
- **olio per friggere**
- **gamberi** 16
- **melone** 1
- **asparagi** 800 g

PREPARAZIONE. Scolare le mozzarelle e asciugarle. Sbattere le uova. Immergere le mozzarelline prima nella farina, poi nell'uovo. Ripetere l'operazione e poi rotolare nel panko. Ripetere lo stesso procedimento con i gamberi. Friggere le palline di mozzarella e i gamberi per circa 1-2 minuti fino a doratura. Per l'insalata di melone e asparagi, lessare gli asparagi in acqua salata per circa 3 minuti e poi metterli in una ciotola di acqua fredda con cubetti di ghiaccio. Infine, tagliare gli asparagi in tre parti e servirli con i pezzi quadrati di melone. Irrorare l'insalata di melone e asparagi con olio d'oliva, limone e aceto balsamico bianco.



7

Con fesa di tacchino, zucchine, pomodori e salsa rosa light

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **piadine all'olio d'oliva** 4
- **fesa di tacchino pronta** 12 fette
- **zucchine lunghe** 2-3
- **pomodori da insalata** 4 medi
- **olio extravergine**

PER LA SALSA ROSA
- **yogurt greco** 150 g
- **concentrato di pomodoro** 1 cucchiaino
- **salsa ketchup** 50 g
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Unisci in una ciotola capiente il concentrato di pomodoro, lo yogurt greco, mescola con cura e poi aggiungi il ketchup, amalgama quindi fino a ottenere una crema liscia di colore rosa omogeneo. Assaggia e, se serve, regola sale, pepe e, nel caso, versa poco ketchup per ottenere il gusto desiderato. Tieni da parte in frigorifero. Sciacqua le zucchine, spuntale e poi affettale con una mandolina nel senso della lunghezza per ottenere tanti nastri. Trasferiscile in una ciotola e condisci con olio, sale e pepe. Pulisci e affetta i pomodori, poi condiscili sempre con olio, sale e pepe. Scalda le piadine in una padella ben calda 2 minuti per lato e farciscile con pomodori, zucchine, tacchino e salsa rosa.



8

Dolce con crema di nocciole e crumble

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **piadine** 4
- **crema alla nocciola** 4 cucchiai
- **pinoli** 20 g
- **mele** 2
- **miele** 1 cucchiaio
- **biscotti** 200 g
- **burro** 50 g
- **scorza di limone** 2 cucchiai
- **zucchero di canna** 2 cucchiai
- **cannella**

Preparazione. Sbriciola i biscotti. Poi sciogli il burro nel microonde e uniscilo alle briciole con il miele. Frulla col mixer e conserva in frigorifero. Pela le mele, tagliale a pezzettini e trasferiscile in una ciotola con zucchero di canna, scorza di limone, cannella e mescola. Versale in una padella e cuoci a fuoco basso 10 minuti e lascia raffreddare. Mescola le mele cotte col crumble di biscotti e inforna a 180° per circa 15 minuti. Cuoci le piadine in una padella rovente 2-3 minuti per lato. Farciscile subito con la crema di nocciole, il crumble e i pinoli.

Festa della Mamma

Arrosto di vitello farcito

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 45 minuti

Delicato e saporito

INGREDIENTI PER 6

- **vitello** 1 kg in una sola fetta
- **prosciutto cotto** 100 g
- **spinaci lessati e strizzati** 80 g
- **ricotta** 150 g
- **pecorino** 70 g
- **rosmarino, salvia, alloro**
- **aglio** 1 spicchio
- **burro** 20 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Rosola l'aglio schiacciato nel burro. unisci gli spinaci, sala, pepa ed elimina l'aglio quindi trita gli spinaci. Lascia raffreddare. Poi aggiungi il formaggio grattugiato e la ricotta. **Appiattisci il vitello** con un batticarne, salalo e pepalo e coprilo con le fette di prosciutto. Spalma sopra il prosciutto il composto di spinaci e ricotta avendo cura di lasciare un bordo libero tutt'intorno. Arrotola l'arrosto e legalo con spago da cucina. **Ungi una teglia, adagia l'arrosto** e condisci con altro olio, le erbe aromatiche e sale. Rosola la carne a fiamma viva, avendo cura di girarla di tanto in tanto. Inforna quindi a 180° per 45 minuti, irrorando spesso la carne con il suo fondo di cottura. Lascia intiepidire, poi taglia l'arrosto a fette spesse e servilo.

ricette di Michela Sassi
foto di Antonio Bagnano



Bocconcini di torta di riso, piselli e cotto

Preparazione 30 minuti
Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 4 PEZZI

- **riso carnaroli** 250 g
- **prosciutto cotto** 200 g a dadini
- **piselli** 150 g
- **uovo** 1
- **burro**
- **pangrattato**
- **olio extravergine**
- **sale** ∘ **pepe**

Cuoci il riso in abbondante acqua salata per circa 15 minuti. Intanto, salta i piselli in una padella con un filo d'olio, sale e pepe. **Scola il riso, trasferiscilo** in una ciotola, aggiungi i dadini di prosciutto, i piselli e l'uovo, poi amalgama con cura. Trasferisci il composto in uno stampo già imburrato e cosparso con il pangrattato. **Spolverizza abbondante pangrattato** sulla superficie, aggiungi qualche fiocchetto di burro e inforna a 200° per circa 25-30 minuti. Sforma la torta di riso su un piatto da portata, .riducila a bocconcini e servi.



Cuori di meringa

Preparazione 15 minuti + rip
Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **albumi** 8 medi
- **zucchero fine** 200 g
- **zucchero a velo** 200 g
- **colorante alimentare rosa o rosso**
- **amido** 30 g
- **lievito** 1 pizzico

Monta gli albumi in una ciotola con il lievito fino a ottenere un composto gonfio e soffice. Poi versa lentamente lo zucchero. Unisci il colorante poco alla volta, mescolando fino a ottenere la tinta desiderata. Lavora ancora gli albumi per renderli lucidi e solidi. **A parte, mescola lo zucchero a velo** con l'amido, quindi setacciali lasciando cadere sugli albumi montati a neve, lavorando con una spatola per amalgamare. Per dare alla meringa la forma a cuore trasferiscila in una tasca da pasticcere con la punta tonda e forma i cuori, avendo cura di partire dai due archi centrali. Dopo aver disegnato i contorni riempi anche il centro con poco composto. **Lascia asciugare le meringhe in forno** ventilato a 100° per circa 60 minuti, finché saranno dure e croccanti. Spegni e lasciale raffreddare completamente nel forno, poi servi.

Cavatelli ai frutti di mare



Giovanni

Sapori mediterranei
e dolcezze

 Preparazione
120 minuti

 Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER I CAVATELLI

- **semola di grano duro rimacinata** 400 g
- **acqua** 240 g a temperatura ambiente
- **sale fino** 1 pizzico

PER IL CONDIMENTO

- **cozze** 500 g
- **vongole** 500 g
- **cannolicchi** 500 g
- **fasolari** 500 g
- **pomodorini ciliegino** 300 g
- **peperoncino fresco** 2
- **prezzemolo**
- **aglio** 2 spicchi
- **olio extravergine**
- **sale grosso**
- **pepe nero**

Per preparare i cavatelli ai frutti di mare come prima cosa metti in ammollo in acqua fredda e sale grosso le vongole, i fasolari e i cannolicchi. Serviranno 3 ciotole diverse e un paio d'ore di ammollo. Di tanto in tanto devi cambiare l'acqua. Occupati ora dell'impasto dei cavatelli: in una ciotola versa la semola e il sale. Aggiungi a filo l'acqua mentre impastati a mano. Una volta raccolti gli ingredienti, trasferisciti su una spianatoia e impasta per 5-10 minuti. Forma un panetto, avvolgilo con la pellicola e fai riposare per 30 minuti a temperatura ambiente.

Trascorso il tempo di riposo, prendi una parte dell'impasto, il resto lascialo coperto per non farlo seccare. Stendete l'impasto creando un filoncino spesso circa 1 cm. Dividilo a sua volta in pezzetti di circa 1 cm. Aggiungi ancora un pizzico di semola e forma i cavatelli. Usa la parte lunga del pollice e aiutati a schiacciare e, contemporaneamente, a trascinare in avanti il pezzetto di impasto: in questo modo otterrai il primo cavatello. Adagia man mano la pasta su un vassoio infarinato e prosegui in questo modo sino a terminare l'impasto.

Lava e taglia i pomodorini in quarti. Versali quindi in una padella con un filo d'olio, falli sfrigolare qualche istante e poi abbassa la fiamma, aggiungi un pizzico di sale e lascia cuocere a fuoco dolce per 10-15 minuti. Pulisci ora le cozze sotto un filo d'acqua, togliendo con un coltellino le impurità in superficie e la parte filamentosa (bisso).

Occupati del sugo: incide 1 peperoncino, in una casseruola versa l'olio, 1 spicchio d'aglio e il peperoncino. Scalda l'olio e versa i fasolari e i cannolicchi. Copri con un coperchio e aspetta qualche minuto che si schiudano. Intanto, in un altro tegame, scalda un giro d'olio con l'altro spicchio d'aglio e il peperoncino inciso, versa le cozze e le vongole. Chiudi con il coperchio e lasciale schiudere. Recupera i cannolicchi e i fasolari che si sono aperti. Scola i frutti di mare e tieni da parte il liquido di cottura. Sguscia una buna parte, tenendone invece alcuni con il guscio per decorare i piatti. Porta a ebollizione un tegame colmo di acqua, sala e cuoci i cavatelli freschi al dente per pochissimi minuti.

Bagna i pomodorini del sughetto con un po' di liquido di cottura dei frutti di mare e poi scola i cavatelli direttamente nel condimento. Mescola, unisci al bisogno altro liquido di cottura, mentre li fai insaporire. Spegni la fiamma e aggiungi i frutti di mare sgusciati e quelli interi. Spolverizza con prezzemolo tritato e un pizzico di pepe nero. Termina con un giro d'olio a crudo e gusta subito i cavatelli ai frutti di mare.



Pasta fresca e conchiglie

8 piatti con il Pomodoro

Protagonista assoluto della dieta mediterranea regala sapore alla pizza, alla pasta e ai secondi. E questa è la stagione giusta per gustarlo al meglio

ricette di Francesco Parravicini, foto di Antonio Bagnano

1

Focaccia arrotolata pomodorini e olive

 Preparazione 20 min+rip  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER LA FOCACCIA
- **farina 00** 300 g
- **farina manitoba** 200g
- **lievito di birra** 12 g
- **acqua tiepida** 300 g
- **sale fino** 8-10 g

PER GUARNIRE
- **pomodorini ciliegia** 150 g
- **olive taggiasche denocciolate**
- **rosmarino** 1 rametto
- **olio extravergine** 2 cucchiai
- **timo**

Preparazione. Per la focaccia, in un contenitore sciogli il lievito di birra nell'acqua tiepida, aggiungi entrambe le farine mescolate e il sale. Miscela prima nel contenitore e poi direttamente sul piano di lavoro fino a ottenere un composto liscio e uniforme. Rimettilo nel contenitore, copri con la pellicola trasparente e lascia lievitare a temperatura ambiente ad almeno 28° lontano da correnti d'aria per 2 ore, fino a quando sarà raddoppiato di volume. A questo punto, stendi l'impasto formando una striscia lunga e distribuisci i pomodorini tagliati a spicchi, le olive e gli aghetti di rosmarino tritati, arrotolala quindi formando una chiocciola. Adagiala in uno stampo rotondo da 20 cm di diametro e lascia lievitare per un'altra ora. Cuoci in forno statico a 200° per circa 30 minuti. Decora con foglioline di timo e servi.



2 Pappa rossa alla toscana

 Preparazione 20 min+rip  Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pane toscano raffermo** 400 g
- **pomodori maturi** 1 kg
- **brodo vegetale** 1 l
- **cipolla rossa** 1 grande
- **aglio** 2 spicchi
- **nepitella o menta** 1 rametto
- **basilico** 10 foglie
- **olio extravergine** 100 g ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Scotta i pomodori in acqua bollente. Spellali e tagliali a pezzi grandi. Trita la cipolla e falla appassire in metà dell'olio. Unisci i pomodori, 5 foglie di basilico e il rametto di nepitella. Sala, pepa e cuoci per circa 20 minuti; se serve, irrora con poca acqua. Intanto taglia a pezzi e poi sminuzza il pane. Aggiungilo alla salsa mescolando spesso. Versa anche il brodo vegetale e cuoci amalgamando fino a ottenere la consistenza liscia di una vellutata. A fine cottura, profuma la pappa al pomodoro con le foglie di basilico rimaste e insaporisci con l'olio a crudo. Lascia riposare per almeno 30 minuti e infine servi.



3 Cheesecake con stracchino e pistacchi

 Preparazione 20 min+rip  Cottura No

INGREDIENTI PER 4
- **crostini integrali** 300 g ○ **burro** 120
- **formaggio spalmabile** 300 g
- **stracchino** 200 g ○ **gelatina** 20 g
- **pomodori ciliegini** 200 g
- **granella di pistacchi** 100 g
- **sale**

Preparazione. Sbriciola i crostini fino a ridurli in una polvere grossolana, aggiungi il burro solo ammorbidito e non sciolto, lavora a quindi velocemente per amalgamare, poi distribuiscili sul fondo di una tortiera a cerniera a uno spessore di circa 3 -4 millimetri. Lascia la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Intanto lavora in una ciotola i formaggi e sala. Strizza la gelatina, scioglila nel microonde per pochi secondi con poca acqua e poi versala a filo ai formaggi mescolando velocemente Forma un primo mezzo strato col composto nella tortiera, aggiungi i pomodorini a spicchi, già salati e scolati dall'acqua di vegetazione, quindi completa col resto della crema, avendo cura livellarla con una spatola. Decora con la granella di pistacchi e lascia a rassodare la cheesecake in frigo almeno 3 ore.



4 Scaloppine di pollo alla pizzaiola

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **petto di pollo** 4 fette
- **passata di pomodoro** 150 ml
- **olive** 6
- **origano**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci i petti di pollo, eliminando eventuali cartilagini con le forbici e cuocili 5 minuti per lato in un'ampia padella antiaderente, con un filo d'olio, sale e pepe. Tieni da parte in caldo. Per il sugo: nella stessa padella fai dorare l'aglio con l'olio, unisci la passata e cuoci per 10 minuti. Poi rimetti i petti di pollo in padella, con olive, origano, sale e cuoci ancora col coperchio per pochi minuti, giusto il tempo che le scaloppine si insaporiscano bene. Se ti piace, aggiungi la mozzarella a fette negli ultimi minuti di cottura.

Salamini Italiani alla Cacciatora DOP

Il sapore unico della tradizione: i protagonisti della tavola garantiti dalla certificazione DOP

IL suo profumo è **inconfondibile**, il suo gusto un invito al quale è impossibile resistere. Questo salame, comunemente conosciuto come "**Cacciatore italiano**", è l'erede di quello che già nell'antichità costituiva lo spuntino che i cacciatori del centro-nord Italia si concedevano nei momenti di riposo.

Le sue fasi di lavorazione richiedono **mani esperte** e competenze professionali spesso tramandate di padre in figlio.

Una qualità nel segno della **tradizione** riconosciuta e certificata in tutta Europa grazie alla registrazione della **DOP**, Denominazione di Origine Protetta, un prestigioso **riconoscimento** comunitario che **tutela** il prodotto, e quindi il consumatore, attraverso il costante controllo sulla filiera, dall'allevamento fino all'immissione al consumo.

Come riconoscerlo? Dal marchio del **Consorzio di tutela** che garantisce questo salame prodotto utilizzando esclusivamente materia prima **100% italiana** e nel pieno rispetto della ricetta tradizionale: tagli nobili di carne di suino, sale, pepe, un pizzico d'aglio e un sapiente mix di spezie.

Una **scelta sfiziosa** per la pausa pranzo, un **classico intramontabile** per un picnic sull'erba, un'alternativa **insuperabile** quando abbiamo poco tempo a disposizione ma non vogliamo rinunciare al piacere di uno spuntino rapido e gustoso.

Da salume dei cacciatori, a **protagonista assoluto** della tavola.







ENJOY IT'S FROM EUROPE

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono tuttavia al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA). Né l'Unione europea né l'amministrazione erogatrice possono esserne ritenute responsabili.



CAMPAGNA FINANZIATA CON L'AIUTO DELL'UNIONE EUROPEA

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE CAMPAGNE CHE PROMUOVONO PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ





5

Baci di dama con granella di pistacchi ed erbe aromatiche

 Preparazione 15 minuti

 Cottura No

INGREDIENTI PER 4

- **pomodori sardi** 12
- **aneto fresco** 1 rametto
- **basilico** 1 rametto
- **maggiorana** 1 rametto
- **formaggio cremoso** 150 g
- **formaggio caprino** 50 g
- **granella di pistacchi** 40 g
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Lava i pomodori, poi con un coltello stacca prima la base e poi tagliali metà. Adagiali capovolti sopra un paio di fogli di carta assorbente e lasciali scolare, in modo da asciugarli un po', eliminando l'acqua di vegetazione in eccesso. In una piccola ciotola unisci i due formaggi, l'aneto tritato e un filo di olio extravergine, regola sale, pepe e mescola fino a ottenere una crema ben liscia. Con l'aiuto di un sac-à-poche distribuisci un ciuffo di crema al formaggio sulla prima metà del pomodoro, aggiungi quindi l'altra metà e uniscile bene, esercitando una buona pressione. Fai rotolare i pomodori nella granella di pistacchi, avendo cura di farla aderire alla crema in modo uniforme. Completa guarnendo i baci di dama di pomodoro con foglie di basilico e di maggiorana.



6

Monoporzioni di tagliatelle gratinate al forno

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 70 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **tagliatelle** 12 nidi
- **Grana Padano Dop**
- **scamorza**

PER IL RAGÙ:

- **macinato di manzo** 500 g
- **polpa di pomodoro** 400 g
- **concentrato di pomodoro** 1 cucchiaino
- **carota** 1 o **sedano** 1 costa
- **aglio** 1 spicchio o **cipolla rossa** mezza o **vino bianco**
- **olio extravergine** o **basilico**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Scalda in padella l'olio con l'aglio, le verdure tritate e fai appassire. Unisci la carne, fai rosolare e sfuma col vino. Versa la polpa di pomodoro con poca acqua di conserva, il concentrato, sale e pepe. Cuoci a fiamma dolce coperto 30 minuti; se serve unisci poca acqua. Spegni e aggiungi il basilico. Forma uno strato di ragù sul fondo di una teglia. Unisci le tagliatelle già scottate pochi secondi in acqua bollente. Versa al centro di ogni nido di tagliatelle 1 cucchiaio di ragù e qualche cubetto di scamorza. Copri con carta forno e cuoci in forno ventilato a 180° per 35 minuti. Poi elimina la carta, unisci i cubetti di scamorza, il formaggio grattugiato e termina la cottura in modalità grill per 10 minuti o fino a doratura e servi.

ACQUA ROCCHETTA
La tua amica per la pelle



"Acqua Rocchetta contribuisce all'idratazione dell'epidermide e ne mantiene la fisiologica rigenerazione cellulare"

Lo ha riconosciuto il Ministero della Salute (Decreto n. 4415 del 22.11.2022)



Michelle per Rocchetta

Un'acqua minerale senza minerali che acqua minerale è?
Anche un'acqua minerale leggera deve avere un contenuto minimo di minerali per favorire le funzioni biologiche dell'organismo. Quindi leggera sì, ma non senza minerali!

L'acqua aiuta a mantenere giovane la pelle e a contrastarne l'invecchiamento dovuto agli agenti esterni. La cute è la prima barriera di difesa contro le continue sollecitazioni esterne negative: inquinamento, raggi solari, fumo, sono i principali responsabili dell'accumulo dei radicali liberi. Queste sostanze si oppongono al fisiologico funzionamento delle cellule nel nostro corpo e per questo è importante eliminarle. Un ruolo protettivo ben interpretato da Rocchetta che, grazie alla sua bassa concentrazione di sali che la rende super leggera ed alla riconosciuta azione diuretica, penetra negli spazi intracellulari spazzando vie le scorie. Studi in *vitro* condotti presso il Laboratorio di Fisiopatologia Cutanea afferente alla Cattedra di Dermatologia dell'Università di Napoli Federico II diretta dalla Prof.ssa Fabbrocini, pubblicati sull'Italian Journal of Dermatology and Venereology, dimostrano che **l'acqua Rocchetta contribuisce all'idratazione dell'epidermide e ne mantiene la fisiologica rigenerazione cellulare**. Un'idratazione costante, associata a corretti stili di vita e ad una sana alimentazione, favorisce la depurazione dei tessuti e la rigenerazione cellulare.



Come è avvenuta la ricerca sperimentale? Le cellule dell'epidermide, quelle che assicurano il rinnovamento cutaneo, sono state testate in Acqua Rocchetta al fine di verificarne le proprietà rigenerative e antiaging. Proprietà che sono state ulteriormente confermate e validate dallo studio in *vivo* condotto dal Dr. Damiani e dal Prof. Pigatto dell'Università degli studi di Milano, con l'utilizzo di una metodica di ultimissima generazione: la metabolomica. Oggetto dello studio è la cellula cutanea, di cui i metaboliti sono uno strumento all'avanguardia per comprendere lo stato di invecchiamento della pelle. Lo studio clinico, pubblicato sulla rivista internazionale Biomedicines, ha evidenziato che **l'assunzione quotidiana di Acqua Rocchetta da parte di donne fra i 30-50 anni favorisce l'efficienza della funzione di barriera cutanea fornendo un'ottima arma per contrastare l'invecchiamento della pelle** *(Damiani G., Controne I, Al-Shakhshir e D.M.Pigatto - Biomedicines 2023; Caiazzo G, Parisi M, Luciano M.A., Di Caprio R., Gallo L., Cacciapuoti S., Quaranta M., Fabbrocini G., Italian Journal of Dermatology and Venereology 2022).*

I due studi hanno evidenziato che l'acqua Rocchetta mantiene la vitalità cellulare per una pelle sana e luminosa.

Ecco perché acqua Rocchetta potrebbe essere definita un cosmetico naturale. Rocchetta, acqua della salute, grazie alle sue caratteristiche naturali, può rappresentare un elemento fondamentale della dieta quotidiana a beneficio della pelle, che ne guadagna in luminosità e bellezza. **Bisogna rigenerare le cellule per non invecchiare!!**

Rocchetta collabora con

SIU
Società Italiana di Urologia
dal 1908

SIDeMaST
1885
Società Italiana di Dermatologia
e Malattie Sessualmente Trasmesse

Associazione Urologica per la Calcolosi
C.L.U.
Club della Litiasi Urinaria
www.calcolosi-urinaria.it
Associazione Urologica per la Calcolosi

Su **www.acquedellasalute.it** sono pubblicati gli studi scientifici italiani ed internazionali sulle proprietà benefiche di **Acqua Rocchetta**

per iniziative di informazione scientifica



Pasta al forno con polpettine di carne e mozzarella

 Preparazione 25 minuti  Cottura 70 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **rigatoni** 400 g
- **passata di pomodoro** 500 g
- **cipolla rossa** 100 g
- **macinato misto di vitello e maiale** 250 g
- **uova** 1
- **Grana Padano Dop** 80 g
- **mozzarella per pizza** 150 g
- **timo 1** rametto
- **farina 00**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Trita la cipolla e falla dorare in un tegame con un filo di olio a fiamma bassa, aggiungi la passata e fai cuocere col coperchio almeno 30 minuti per addensare la salsa, regola sale e pepe. Per le polpettine di carne: lavora il macinato in una bacinella con l'uovo, il formaggio grattugiato, le foglie di timo, e una spolverata di farina, regola sale e pepe. Forma tante polpettine ruotandole nel palmo della mano. Passale quindi nella farina e falle rosolare pochi minuti in una padella antiaderente ben calda con un filo di olio. Uniscile alla salsa di pomodoro e cuoci ancora 5 minuti per insaporirle. Cuoci la pasta al dente, condiscila con il sugo e trasferiscila in una pirofila, versa la mozzarella a cubetti e cuoci in forno ventilato a 200° per 25 minuti. Sforna, fai riposare per 5 minuti e servi.



Spada con pomodorini e olive taggiasche

 Preparazione 25 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pesce spada** 4 tranci da 200 g l'uno
- **aglio** 2 spicchi
- **capperi sotto sale** 30 g
- **olive taggiasche denocciolate** 50 g
- **pomodorini** 250 g
- **prezzemolo**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Lava il pesce spada, quindi asciugalo tamponando con carta da cucina e tieni da parte. Sciacqua i pomodorini e poi riducili a pezzetti. In un ampio tegame versa un giro d'olio abbondante, gli spicchi d'aglio schiacciati e i pomodori. a pezzi. Lascia sobbollire per 10 minuti circa. Poi aggiungi le olive tagliate a rondelle, i capperi dissalati sotto l'acqua corrente e l'origano sbriciolato. Prosegui la cottura per altri 10 minuti in modo da rendere il sugo ben saporito. Prendi i tranci di spada salali, pepali e adagiali nel tegame con il sugo di pomodoro, che a questo punto dovrebbe essere ben ristretto. Fai cuocere, il pesce spada a fiamma vivace, per circa 3 minuti, poi giralo e cuocilo dall'altro lato. Abbassa quindi il fuoco e cuoci ancora per 1 minuto, infine servi subito.



TRIPLO BURGER

IL BURGER CHE NON C'ERA

TRE STRATI,
TRIPLA BONTÀ





Prova il nuovissimo Triplo Burger di Roberto:
un soffice panino per hamburger con uno strato in più,
per rendere ancora più gustosi i momenti da condividere.

Ricette in crosta

ricette di Michela Sassi, foto di Antonio Bagnano



Gratin di patate con besciamella

 Preparazione 25 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **patate rosse** 5
- **cipolla** mezza
- **aglio** 1 spicchio
- **origano fresco** ○ **timo**
- **prezzemolo** ○ **rosmarino**
- **Parmigiano Reggiano DOP**
- **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

PER LA BESCIAMELLA

- **burro** 50 g ○ **farina** 50 g ○ **latte** 500 ml
- **noce moscata** ○ **sale** ○ **pepe**

Dorate e croccanti

Per la besciamella sciogli il burro in un pentolino e versa la farina mescolando. Unisci il latte caldo e miscela ancora. Sala e cuoci 10 minuti a fiamma dolce, sempre girando, e insaporisci con noce moscata, sale e pepe.
Lava le patate, pelale e asciugale. Tagliatele a rondelle regolari con una mandolina e trasferiscile in una ciotola. Insaporisci con le erbe tritate con aglio e cipolla e un bel giro di olio. Mescola per amalgamare.
Adagia le patate in una teglia formando un primo strato, versa la besciamella, il formaggio grattugiato e copri con altre patate. Spolverizza con il trito di erbe e cuocile in forno caldo a 200° per circa 20-25 minuti o fino a quando saranno dorate e croccanti. Servile subito ben calde.



Cipolle in panure di erbe aromatiche

 Preparazione 20 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **cipolle bianche** 4 medie
- **pangrattato** 100 g
- **aglio** 1 spicchio
- **timo**
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Pela le cipolle e tagliale a metà. Adagiale in un tegame ampio e coprile a filo con acqua fredda. Cuocile quindi per 15 minuti, poi scolale e condiscile con sale, pepe e un filo d'olio. **Trita il timo con lo spicchio d'aglio**, trasferiscilo in una ciotola aggiungi il pangrattato, poco formaggio grattugiato, condisci quindi con un giro d'olio e amalgama con cura. **Spolverizza le cipolle** nel tegame con il composto, infornale a 200° e lasciale cuocere per circa 15-20 minuti fino a quando saranno ben dorate in superficie.



Ricetta golosa

Crumble di ciliegie

 Preparazione 10 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **ciliegie** 1 kg
- **zucchero di canna** 2 cucchiai
- **acqua** 100 ml
- **amido di mais** 1 cucchiaino
- **vaniglia** mezza bacca
- **limone** 1 la scorza

PER IL CRUMBLE

- **farina 00** 80 g
- **farina di mandorle** 80 g
- **burro freddo** 80 g
- **limone** 1 la scorza
- **zucchero di canna** 80 g
- **sale** 1 pizzico

Prepara il crumble versa sopra un foglio di carta forno le farine, il burro a pezzetti, la scorza di limone, lo zucchero e il sale. Schiaccia con una forchetta, aiutandoti con le mani per sbriciolare il composto. Adagia le briciole in una teglia e fai rassodare in frigorifero per circa 20 minuti. **Snocciola le ciliegie** con l'apposito attrezzo e versale in un contenitore con l'acqua, lo zucchero, la scorza di limone grattugiata, l'amido, la bacca di vaniglia e mescola con cura. **Imburra uno stampo** e versa le ciliegie profumate. Coprile quindi col crumble, avendo cura di sbriciolarlo bene. Infine cuoci il crumble in forno statico a 180° per circa 30 minuti nella parte media del forno. Toglilo dal forno quando è appena colorato, lascialo raffreddare completamente e servilo.

12 verdure ripiene

Una preparazione versatile che serve come antipasto, primo, secondo e contorno. L'importante è la farcitura: ricca, filante e golosa

ricette di Francesco Parravicini e Marco Starace
foto di Antonio Bagnano, Maurizio Lodi

1

Melanzante tonde con formaggio

 Preparazione 30 minuti

 Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **formaggio fresco** 150 g
- **melanzane tonde** 8
- **cipolla media** 1
- **aglio** 1 spicchio
- **spinaci** 100 g
- **carote** 200 g
- **formaggio grattugiato** 100 g
- **pane raffermo**
- **olio extravergine**
- **prezzemolo**
- **basilico**
- **maggiorana**
- **sale**

Preparazione. Lava le melanzane e taglia via le calotte. Trasferiscile in un contenitore, cospargile con una manciata di sale grosso, versa acqua fino a coprile lascia riposare per 10 minuti. Scolale e asciugale con cura anche all'interno. Sbollenta le carote pelate e gli spinaci per pochi minuti. Ricava la polpa delle melanzane con un coltello, tagliala a cubetti e saltali in una padella antiaderente con 3 cucchiai d'olio, scola e tieni da parte. Versa nella stessa padella l'aglio e la cipolla a fettine, lasciali appassire e poi unisci le carote e gli spinaci a pezzi piccoli, mescola per amalgamare e spegni. Aggiungi il formaggio fresco, le erbe aromatiche sminuzzate, il pane a dadini e amalgama. Riempi le melanzane con la farcia, spolverizza col formaggio grattugiato e inforna a 180° per circa 30 minuti. Puoi servirle calde oppure tiepide.



2

Pomodori con riso basmati e avocado

Preparazione 15 minuti
Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pomodori ramati** 4
- **riso basmati** 250 g
- **avocado** 1
- **scalogni** 2
- **aneto**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Svuota i pomodori, senza romperli. Taglia le calotte e tienile da parte poi con un cucchiaio elimina la parte interna. Salali e lasciali scolare capovolti. Stufa lo scalogno tritato in un tegame con 2 cucchiai d'olio. Sciacqua il riso sotto l'acqua corrente. Aggiungilo nel tegame con lo scalogno, mescola e fallo tostare. Copri con acqua fredda salata e porta a ebollizione, poi abbassa al minimo, copri con un coperchio fasciato con un canovaccio e cuoci per 11 minuti. Scolalo e stendilo in una teglia per raffreddarlo. Condisci con olio, sale e pepe. Dividi l'avocado a metà nel senso della lunghezza, pelalo, elimina il nocciolo e taglia ogni parte in senso orizzontale per ricavare tante rondelle. Riprendi i pomodori, sala, pepa e riempi col riso. Completa con le rondelle di avocado e aneto. Copri con le calotte tenute da parte e lascia in frigorifero fino al momento di servire.



3

Patate con pesto e pomodori secchi

Preparazione 20 minuti
Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **patate** 4 grandi - **pomodori secchi sott'olio** 30 g - **pinoli** 1 cucchiaio

PER IL PESTO - **basilico** 120 - **formaggio grattugiato** 30 g - **pinoli** 1 cucchiaio - **olio extravergine** 70 g - **aglio** 2 spicchi - **sale** - **pepe**

Preparazione. Cuoci le patate con la buccia in acqua salata per 20 min e fai raffreddare. Intanto prepara il pesto, lava il basilico, asciugalo con cura e versalo nel frullatore con l'aglio pelato, sale grosso, pinoli. Frulla quindi a scatti versando l'olio poco alla volta in modo da regolarti, insaporisci col formaggio grattugiato e mescola. Scola i pomodori secchi dall'olio di conserva e riducili a listarelle. Riprendi le patate, dividile a metà nel senso della lunghezza, senza pelarle. Con 1 cucchiaio preleva la polpa, lasciando libero circa 1 cm di bordo. Trasferisci la polpa in una ciotola e schiacciala con una forchetta. Unisci il pesto, i pomodori secchi, un giro d'olio, sale, pepe e amalgama con cura. Farcisci le patate con il ripieno aiutandoti con un cucchiaio. Adagiale quindi in una teglia rivestita con carta forno e leggermente unta, condisci con olio e poi inforna a 180° per 20 minuti. Decora con i pinoli e basilico e servi.



4

Peperoni imbottiti alla siciliana

Preparazione 20 minuti
Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **peperoni gialli** 2
- **peperoni rossi** 2
- **pangrattato** 250 g
- **acciughe sotto sale** 4
- **pomodori ramati** 4
- **capperi** 2 cucchiai
- **caciocavallo** 50 g
- **olio extravergine**
- **timo** - **sale** - **pepe**

Preparazione. Pulisci i peperoni, eliminando il picciolo e i semi interni con un coltello e tagliali a metà. Tosta velocemente In una padella il pangrattato a fuoco medio per renderlo dorato. Spegni e condisci sale, pepe e timo. Poi versa il caciocavallo grattugiato, i capperi, i pomodori e le acciughe dissalate a pezzetti. irrora con un filo d'olio e farcisci i peperoni. Disponili in una teglia ben oleata, e cospargili con un filo d'olio. Copri la teglia con alluminio e cuoci in forno già caldo a 200° per 15 minuti. Elimina l'alluminio e cuoci ancora 10 minuti; irrora ancora con l'olio. Servili tiepidi oppure a temperatura ambiente.



5

Zucchine con gorgonzola, trevisana e noci

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **zucchine lunghe** 4
- **gorgonzola** 150 g
- **trevisana** 4 foglie
- **gherigli di noce** 50 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Sciacqua le zucchine e scottale intere ancora la buccia in acqua bollente salata per 2 minuti, poi tagliale nel senso della lunghezza, in modo che la parte superiore sia più sottile della base, ricava quindi la polpa con l'aiuto di un cucchiaino, ungi leggermente l'interno e sala. Taglia la polpa delle zucchine a cubetti e poi trasferiscili in una padella, quindi saltali velocemente con un filo d'olio, sale e pepe. In una ciotola lavora il gorgonzola con un cucchiaio. Per farcire le zucchine, forma sul fondo di ognuna uno strato con la loro polpa saltata in padella, copri quindi con una foglia di trevisana, poi spalma uno strato di gorgonzola e infine aggiungi i gherigli di noce tagliati a metà, richiudi con le fettine più sottili delle zucchine e servi.



6

Foglie d'indivia farcite ai broccoli e pinoli

 Preparazione 10 minuti

 Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **indivia** 4 cespi
- **broccoli** 300 g
- **capperi sotto sale** 30g
- **pinoli** 30 g
- **pomodori secchi sott'olio** 40 g
- **emmental** 60 g
- **aglio** 1 spicchio
- **olio extravergine d'oliva** 2 cucchiai
- **peperoncino**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Dividi i cespi di indivia a metà per il lungo, e cuocili a vapore 5 minuti. Ricava le foglie centrali dei cespi. Dividi i broccoli in cimette e sbollentali 2 minuti in acqua salata. Scola dall'olio i pomodori e tritali. Trita i capperi dissalati e le foglie dell'indivia. Scalda l'olio con l'aglio e il peperoncino in un tegame, versa i pinoli e tostali 1 un minuto, unisci i pomodori secchi, i capperi, i broccoli e le foglie d'indivia tritati. Salta a fiamma vivace per 10 minuti. Distribuisci il composto sulle foglie cotte a vapore; aggiungi l'emmental tagliato a dadini e passa in forno a 180° per circa 15 minuti. Se il ripieno si asciuga troppo, copri l'indivia con un foglio d'alluminio e poi toglilo un paio di minuti prima di sfornare, in modo che la superficie risulti leggermente gratinata.

INFO

I Territori del Vino: Terre del Soave e del Valpolicella

Soave e Valpolicella

L'azienda Fattori nasce a Terrossa (Comune di Roncà) a fine '800, ai piedi del Monte Calvarina, un vulcano spento sulle cui pendici Antonio Fattori continua la coltivazione della Garganega e del Trebbiano, vitigni protagonisti dei tre diversi Soave prodotti oltre al Recioto. Sulla stessa Calvarina, a quote maggiori, c'è la Durella, uva autoctona unica componente dello spumante Lessini Durello Metodo Classico.



Nel territorio più ad est della Valpolicella c'è il Col De La Bastia, un pianoro calcareo a 400 m, dove Antonio Fattori coltiva la Corvina e la Rondinella. A questa altitudine, la combinazione di suolo argilloso, ventilato ed escursione termica favorisce la coltivazione biologica ed una maturazione molto particolare che conferisce ai suoi vini, Valpolicella, Ripasso ed Amarone, oltre alla ricchezza, grande finezza, eleganza e straordinaria longevità.



Recentemente l'azienda ha acquisito un vigneto in zona Lugana, tra i comuni di Desenzano e Sirmione dove, dal 2021 produce il proprio Lugana, raffinato di intensa aromaticità, dedicato a Sarah.



7 Cipolle rosse con hummus e frutta secca

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **cipolle viola** 8 medie
- **aceto di vino rosso** 2 cucchiai
- **ceci bio cotti** 200 g
- **aglio disidratato** 1 pizzico
- **thaina** 3 g
- **limone** mezzo il succo
- **capperi in salamoia** 25 g
- **mix di frutta secca** 50 g
- **timo** 1 rametto
- **sale** o pepe

Preparazione. Taglia le cipolle a metà, elimina la buccia esterna e falle cuocere in acqua acidulata e salata per 20 minuti, fino a quando si saranno ammorbidite, scolale e mettile ad asciugare capovolte su un foglio di carta assorbente da cucina.
A parte, prepara l'hummus frullando in un cutter i ceci cotti, aggiungi quindi la tahina, il succo di limone e l'aglio disidratato e continua a frullare fino a ottenere una consistenza liscia, regola sale e pepe. Rimuovi gli anelli centrali delle cipolle in modo da formare una piccola cavità e poi riempila con l'hummus.
Completa con fogliolina di timo, capperi e la frutta secca grossolanamente tritata Puoi servire le cipolle ripiene a temperatura ambiente o leggermente intiepidite al microonde.



8 Friggitelli con couscous

 Preparazione 25 minuti

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **friggitelli** 500 g
- **couscous** 150 g
- **olive verdi denocciolate** 60 g
- **prezzemolo** 1 rametto
- **lime** 2
- **brodo vegetale**
- **olio extravergine**
- **sale** o **zucchero**

Preparazione. Taglia i friggitelli a metà per il lungo ed elimina i semi interni, adagiali in una teglia, irrora con un filo d'olio e passali in forno a 180° per circa 10 minuti. Lascia intiepidire.
Versa il couscous in una pentola con poca acqua calda salata o brodo vegetale e fai assorbire 10 minuti. Poi aggiungi le olive a pezzetti, il pomodoro a cubetti, regola sale, pepe e condisci con olio extravergine e succo di lime. Farcisci i friggitelli ormai freddi col couscous e decora con il prezzemolo.
Puoi servirli caldi oppure a temperatura ambiente.



Carciofi con crescenza, erbe aromatiche e mandorle

 Preparazione 30 minuti

 Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **carciofi** 12 - **crescenza** 200 g
- **pane raffermo** 100 g
- **mandorle a lamelle** 40 g
- **timo** 3 rametti - **aglio** 1 spicchio - **maggiorana** 2 rametti - **limone** 1 - **vino bianco** 1/5 bicchiere
- **olio evo** - **sale** - **pepe**

Preparazione. Pulisci i carciofi, eliminando il gambo e le foglie esterne, taglia via la parte finale delle foglie e il fieno centrale. Man mano che sono pronti, immergili in una ciotola con acqua e succo di imone. Poi scolali e lasciali a sgocciolare capovolti. Trasferiscili in una teglia foderata con carta forno e farciscili con 1 cucchiaino di crescenza. Trita il pane raffermo, versalo in un contenitore e aggiungi, le foglie di timo e di maggiorana tritate, le mandorle a lamelle, sale, pepe, 4-5 cucchiai d'olio e mescola bene per amalgamare. Distribuisci la farcia nei carciofi, aiutandoti con 1 cucchiaio. Aggiungi il vino, mezzo bicchiere d'acqua, 4 cucchiai d'olio, l'aglio schiacciato e copri la teglia con un altro foglio di carta forno. Cuoci in forno a 180° per 40 minuti circa. Elimina quindi a carta e cuoci ancora per 10 minuti.



Zucchine con pomodorini, olive taggiasche e origano

 Preparazione 10 minuti

 Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **zucchine** 4 piccole
- **pomodorini piccadilly** 4
- **aglio** 1 spicchio
- **olive taggiasche snocciolate**
- **olio extravergine**
- **origano**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per prima cosa sciacqua accuratamente le zucchine e poi scottale intere in acqua salata bollente per 2 minuti. Lava i pomodorini e scottali per 1 minuto in acqua bollente salata. Saltali quindi velocemente in una padella a fiamma viva con un giro d'olio e lo spicchio d'aglio, avendo cura di rigirarli almeno una volta per cuocerli bene. Sala, pepa e profuma con l'origano. Infine, riduci i pomodorini a pezzettini. A questo punto, riprendi le zucchine e, con l'aiuto di un coltellino ben affilato pratica dei tagli incrociati, senza arrivare al fondo, avendo cura di distaziarli fra loro in modo regolare. Riempi quindi gli spazi creati prima con 1 cucchiaino di pomodorini saltati e quindi con le olive snocciolate, fermandole con uno stecchino.



11

Peperoni ripieni di spaghetti al caciocavallo

Preparazione
25 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **peperoni** 4 gialli e 2 verdi
- **spaghetti** 320 g
- **cipolla** 1
- **pomodori** 4 maturi, ma sodi
- **peperoncino fresco** 1
- **caciocavallo** 80 g
- **olio di semi di arachidi**
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Scalda abbondante olio di semi a fuoco medio in una pentola a bordi alti. Friggi un peperone giallo per 8-10 minuti, immergendolo completamente con una pinza. Sgocciolalo, passalo sotto acqua fredda corrente e spellalo. Friggi e spella nello stesso modo gli altri 3 peperoni gialli, sempre uno alla volta. Separa le calottine con i piccioli e tienile da parte. Elimina i semi e le nervature dei peperoni. Pulisci i peperoni verdi e tagliali a listarelle. Scotta i pomodori in acqua bollente, sgocciolali, falli raffreddare sotto l'acqua corrente, spellali, elimina i semi e tagliali a tocchetti. Elimina i semi del peperoncino e tritalo. Fai rosolare a fuoco basso in una padella la cipolla affettata con 3-4 cucchiai d'olio. Unisci i peperoni, mescola e cuoci per 4-5 minuti. Aggiungi i pomodori e il peperoncino, sala e prosegui la cottura per 20 minuti. Cuoci gli spaghetti al dente in abbondante acqua bollente salata. Sgocciolali, trasferiscili in una grande ciotola e condiscili con la peperonata preparata e il caciocavallo grattugiato. Distribuisci la pasta all'interno dei peperoni gialli. Passa i peperoni ripieni per 2-3 minuti sotto il grill ben caldo e servi subito con le calottine a fianco.



12

Patate dolci con stracchino allo zafferano e cipolle rosse

Preparazione
35 minuti

Cottura
70 minuti

INGREDIENTI PER 4-6

- **patate dolci** 8 medie
- **stracchino** 100 g
- **cipolle di Tropea** 4
- **aceto** 1 cucchiaio
- **zafferano** 1 bustina
- **zucchero di canna** 40 g
- **olio evo**
- **prezzemolo**
- **sale**

Preparazione. Cuoci le patate in acqua salata senza pelarle, poi fai raffreddare. Pela le cipolle e tagliale a fettine sottili. Trasferiscile in una padella con lo zucchero, 2 cucchiai d'acqua e l'aceto. Cuoci a fiamma dolce per circa 20 minuti. Versa lo stracchino in una ciotola, unisci lo zafferano sciolto in 1 cucchiaio d'acqua calda, amalgama e sala. Riprendi le patate taglia via una calottina. Ricava la polpa, tagliala a pezzetti, sala pepa. Metti la polpa sul fondo delle patate, versa un giro d'olio e inforna a 190 ° per 20 min. Poi completa con la crema di stracchino e le cipolle rosse.

Venezia in due è serenissima

Appuntamento romantico sul Canal Grande per scoprire, mano nella mano, gli angoli più autentici e solitari di una città magica. Spoiler: ci sono ancora luoghi che solo i veneziani frequentano

a cura di Luciana Giruzzi e Michela Burkhart



Guida slow alla città
tra calli, ponti, sestrieri e campi

Come una bolla d'aria luminosa Venezia appare sospesa nel tempo. Tanto altro si potrebbe dire e tanto altro è già stato detto. Cosa aggiungere? Forse questo: se vuoi far innamorare qualcuno, portalo a Venezia! E scegli il treno. L'uscita dalla stazione affacciata sul Canal Grande è una rivelazione di luce, bellezza e arte. E poi percorrete insieme la principale arteria della città. A piedi, in vaporetto, in gondola, a bordo di un motoscafo non importa, quello che conta è tenere gli occhi aperti per godersi la sfilata di palazzi settecenteschi che si specchiano nell'acqua. Una visione unica al mondo! Poi salite sul vaporetto che conduce alla Giudecca, lingua di terra sospesa tra cielo e mare, lontana dalla folla chiassosa dei turisti offre la migliore vista dello skyline della città. Il posto giusto per il selfie perfetto! Da qui è facile identificare il percorso per scoprire gli angoli più nascosti e autentici tra sestrieri, calli e campi. Per non abbandonare il mood di serenità, lontani dalla ressa, una buona idea è iniziare il tour dal Sestriere di Cannaregio. Posto a nord del Canal Grande, è solcato da ampi canali collegati da ponti e piccole calli. Nel cuore del rione si aprono incantevoli e solitarie piazzette, dove i bambini giocano a pallone. Siamo nel ghetto Nuovo, che è in realtà la parte antica del quartiere fondato nel 1500 per riunire gli ebrei della città. Costretti in uno spazio ridotto non ebbero altra scelta che sviluppare le loro case in altezza, una rarità per Venezia. La star del quartiere è la Cà d'Oro, affacciata sul Canal Grande, che in origine era coperta da intarsi d'oro. Oggi è sede della Galleria Franchetti con opere di Mantegna, Tiziano e Giorgione.
È tempo di una pausa in uno dei tanti bàcari, per uno spritz con cicchetto o una cena con sarde in saor, spaghetti con le vongole e sepe col nero. Intanto è calata la sera e i turisti si sono ritirati, è il momento d'incontrare Piazza San Marco, che sotto la luna splende come un immenso salone da ballo. Ci sarà tempo domani per visitare la basilica e i musei. Stasera godiamoci l'incanto!

Apre la Biennale d'Arte 2024

Dal 20 aprile al 24 novembre 2024 torna l'Esposizione Internazionale d'Arte. Quest'anno con il titolo: "Stranieri Ovunque – Foreigners Everywhere", selezione eclettica di artisti provenienti da tutto il mondo curata da Adriano Pedrosa. Partecipano alla 60° edizione 332 artisti da 90 paesi, la maggior parte dei quali è alla sua prima esperienza alla mostra. Per la prima volta l'esposizione sarà divisa per in due parti: "Nucleo contemporaneo" e "Nucleo storico" con opere del XX secolo. Alle sedi tradizionali dei Giardini e dell'Arsenale si aggiungono 30 Eventi Collaterali in vari luoghi della città.
Info: www.labiennale.org/it/arte/2024





Cucina di terra e mare

Le tradizioni gastronomiche veneziane sono una felice commistione fra i piatti di terra tipici del territorio veneto e quelli del mare. Innanzitutto il baccalà mantecato, ricetta che risale al XVI secolo ed è ancora uno di cicchetti più amati assieme alle sarde in saor: sarde fritte, con cipolle in agrodolce, pinoli e uvetta. Un posto importante lo occupa la polenta, bianca o gialla, spesso servita col pesce. E infine le primizie coltivate negli orti della laguna, come il carciofo violetto dell'isola di Sant'Erasmo, la melanzana lunga e la lattuga gentile.



Dove dormire

Da non perdere!

L0NDRA PALACE VENEZIA Fresco di restauro, l'hotel occupa una storica dimora, iconica per le 100 finestre affacciate sul bacino di San Marco. Frutto di una minuziosa ricerca storica, il nuovo interior design porta a nuova vita la storia e lo stile del palazzo. Gli ospiti hanno la possibilità di prenotare la tipica terrazza veneziana, o altana, la più alta della città.

CA' PISANI Un hotel che è anche un museo. Il ristorante e le camere, 29 tra junior suite, deluxe, superior ed executive, conservano gli arredi originali degli anni Trenta e Quaranta, mobili pensati per questi spazi e questo stile e opere d'arte. E chi cerca la quiete può ritirarsi sull'altana.





Dove mangiare

RISTORANTE L.V. P
Guidato dall'Executive Chef Daniele Galliazzo, veneto doc, il ristorante offre la possibilità di cenare nel romantico dehors oppure nei raffinati ambienti interni. Per apprezzare un menu caratterizzato dall'unione della tradizione agricola veneta con la quella marittima e l'esotico passato della Serenissima.

Vermentino ligure

Vitigno a bacca bianca, cresce arrampicato sugli impervi terrazzamenti rocciosi della Liguria di Ponente

a cura di Michela Sassi

Il Vermentino è un vitigno a bacca bianca coltivato nella Liguria di Levante, in Toscana e Sardegna. In Liguria è diffuso un po' dappertutto, ma trova il suo microclima ideale nella zona dei Colli di Luni, sotto La Spezia, proprio al confine con la Toscana. Il Vermentino ligure è un vero e proprio orgoglio regionale, anche perché è stato uno dei primi vitigni impiantati in questo territorio impervio, dove la viticoltura richiede notevoli sforzi fisici e ingegneristici. Il risultato di tanto lavoro è un vino bianco fruttato, fresco e versatile di colore giallo paglierino, con sentori di erbe e fiori di campo, caratterizzato dal gusto secco e sapido. Proprietà che deve in buona misura proprio al clima mite e favorevole di questa terra affacciata sul mare. La sua sicura struttura ben si accompagna con una vasta gamma di ricette, che va dagli antipasti di mare ai secondi di carni bianche passando per verdure, pansoti con salsa di noci, lasagne al pesto e ravioli di pesce. Per ottenere il meglio dal Vermentino servilo alla temperatura di 10°.





Stoccafisso accomodato

 Preparazione 30 min

 Cottura 60 min

INGREDIENTI PER 4

Scotta 1 kg di stoccafisso già ammollato pochi minuti in una vaporiera, poi elimina pelle e lische. Scalda 3 cucchiai d'olio evo in un tegame con 2 spicchi d'aglio, 100 g di olive taggiasche tritate, 40 g di pinoli e fai insaporire fiamma viva. Unisci cipolla, sedano e carota tritati e lascia appassire. Aggiungi quindi lo stoccafisso a pezzi e giralo per fargli prendere colore. Poi sfuma con mezzo bicchiere di vino bianco. Unisci 5 pomodori a fette e 1 cucchiaio di concentrato sciolto in poca acqua. Lascia insaporire il pesce con il pomodoro per qualche minuto. Infine aggiungi le patate tagliate a tocchi, sala e versa un bicchiere d'acqua. Copri e cuoci per circa un'ora, fino a che la patate sono cotte.

PEANUTS™

12ª USCITA
"CHARLIE BROWN"
DAL 4 GIUGNO

MATERIALI DI ALTISSIMA QUALITÀ
CON DETTAGLI DIPINTI A MANO

11ª USCITA
"GLI INSEPARABILI SNOOPY E WOODSTOCK"
DAL 21 MAGGIO











10ª USCITA
"PIPERITA PATTY"
DAL 7 MAGGIO

9ª USCITA
"LUCY E L'AMORE PER LA MUSICA"
DAL 23 APRILE

LA COLLEZIONE ESCLUSIVA DI STATUETTE IN 3D DEL FUMETTO PIÙ FAMOSO AL MONDO

Schroeder dedica ogni minuto del suo tempo libero alla musica, sordo al richiamo di altri passatempi e persino dell'amore. Lucy, d'altra parte, passa innumerevoli ore ai piedi del pianoforte giocattolo, ma lui ha occhi solo per Beethoven. **Non perdere la prossima uscita "Lucy e l'amore per la musica"!** Scopri il Qr Code sulla confezione per scaricare una vignetta esclusiva e divertirti con un quiz dedicato al tuo personaggio.

8ª USCITA "SCHROEDER AL PIANO"
IN EDICOLA CON





SCOPRI L'OFFERTA E ABBONATI

Farina integrale

Le farine di frumento integrali non sono tutte uguali. Ma come districarsi fra tante misteriose sigle: 0, 1, 2, con crusca o altro ancora? Le differenze si devono al processo di lavorazione, al contenuto di fibre e nutrienti, al grado di macinazione e così via. Comunque tutte queste farine contengono più fibre rispetto a quelle raffinate, perché conservano il guscio esterno del chicco di frumento. Non ultimo, apportano veri benefici, inclusi la regolazione del transito intestinale e il mantenimento della sensazione di sazietà

ricette di Marilena Bergamaschi

Classico rivisitato



Pizza Margherita ricca di sapore

 Preparazione 30 min+rip

 Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 2 PIZZE

- **farina 0** 200 g
- **farina integrale con crusca** 100 g
- **farina Manitoba 0** 200 g
- **lievito di birra** 25 g fresco o 7 g secco
- **zucchero**
- **pomodorini** 350 g
- **mozzarella di bufala** 300 g
- **basilico**
- **acqua minerale frizzante**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Sciogli il lievito in una ciotola con 50 ml di acqua minerale tiepida. Unisci 50 g di farina 0 e 1 cucchiaino di zucchero e amalgama bene. Copri con una pellicola e lascia lievitare il panetto per 30 minuti. Disponi a fontana sul piano di lavoro la farina 0 rimasta, mescolata con la farina Manitoba e quella. integrale. Metti nell'incavo il panetto lievitato e 200-210 ml d'acqua minerale a temperatura ambiente. Spolverizza sul bordo esterno un cucchiaino di sale e lavora l'impasto, unendo ancora poca acqua se necessario, per 10-15 minuti, sbattendolo più volte con energia sulla spianatoia. Forma una palla, disponila in una ciotola unta con un velo d'olio, pratica un taglio a croce, copri e lascia lievitare in luogo tiepido per almeno 2 ore. Ungi 2 teglie con un filo d'olio. Riprendi la pasta lievitata, lavorala ancora e dividila in 2 parti. Disponi un pezzo di pasta al centro di ciascuna teglia e stendilo a circa 1/2 cm di spessore, schiacciandola e allargandola con le mani, formando un bordo rialzato all'esterno. Lascia riposare la pasta ancora per 15 minuti. Distribuisci i pomodorini tagliati a metà sulla superficie, spolverizzali con poco sale e irrora con un filo d'olio. Cuocile in forno già caldo a 200-220° per 12-15 minuti. Estrai le teglie dal forno, distribuisci le fettine di mozzarella e cuoci per altri 5 minuti. Servi con abbondante pepe e foglie di basilico.



Gnocchi di farina con crema di peperoni

 Preparazione
30 min+rip

 Cottura
55 min

INGREDIENTI PER 4
○ **farina 1** 100 g ○ **farina di grano saraceno** 50 g ○ **uova** 4 ○ **latte** 250 ml ○ **Grana Padano Dop** 60 g ○ **peperone giallo** 1 ○ **peperone rosso** 1 ○ **concentrato di pomodoro** 1 cucchiaino ○ **basilico** 1 mazzetto ○ **zucchero** ○ **spicchio d'aglio** mezzo o 1 a piacere ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **peperoncino**

Preparazione. Cuoci i peperoni sula placca foderata con carta da forno a 200°C per circa 40 minuti, girandoli da tutti i lati. Trasferiscili Spellali e frullali con 2 cucchiai d'olio, il concentrato, l'aglio, un pizzico di zucchero, sale e peperoncino. Porta ebollizione il latte con un pizzico di sale, poi unisci le farine setacciate insieme, mescolando per non formare grumi e cuoci per 3-4 minuti. Incorpora le uova e il formaggio, trasferisci l'impasto sulla spianatoia spolverizzata con farina, forma tanti filoncini e tagliali a tocchetti. Lessa gli gnocchi per circa 10 minuti in acqua bollente salata, scolali, condiscili con il sugo e servili con il basilico.



Galette alle albicocche

 Preparazione
30 min+rip

 Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 8
FROLLA ○ **farina 2** 200 g ○ **farina di nocciole** 50 g ○ **burro** 200 g ○ **uova** 2 ○ **zucchero** 80 g ○ **limone bio** mezzo ○ **sale**
CREMA ○ **latte** 500 ml ○ **amido di mais** 60 g ○ **tuorli** 5 ○ **zucchero** 100 g ○ **estratto di vaniglia**
DECORO ○ **albicocche** 4-5 ○ **brandy** ○ **burro** 30 g ○ **zucchero** 50 g ○ **nocciole** 20 g ○ **timo**

Preparazione. Frulla a più riprese il burro freddo a pezzetti nel mixer con farine, scorza grattugiata e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto sbriciolato. Aggiungi lo zucchero, le uova e aziona finché si sarà amalgamato. Forma un panetto, avvolgilo con pellicola e metti in frigo per 1 ora. Dividi a metà le albicocche, privale del nocciolo e rosolale con burro e zucchero per 5-6 minuti, finché caramellano, sfuma con 2 cucchiai di brandy e fai asciugare. Intanto, per la crema, monta i tuorli con lo zucchero, unisci l'amido a pioggia, quindi Incorpora il latte caldo a filo e cuoci a fuoco basso per circa 9-10 minuti, mescolando finché si addensa. Stendi la pasta fra 2 fogli di carta forno in un disco di circa 4-5 mm di spessore con il matterello, e trasferiscilo sulla placca, conservando sotto la carta. Bucherella il fondo, versa la crema, disponi le albicocche, piega il bordo verso l'interno, spennella con poco latte, decora con le nocciole spezzettate e timo e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 45 minuti. Sforna e lascia raffreddare.

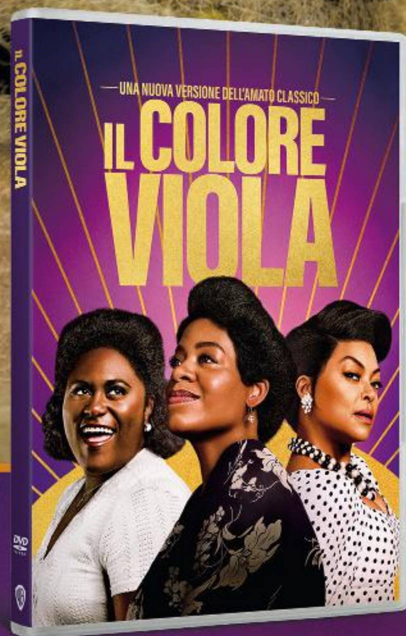
UNA NUOVA VERSIONE DELL'AMATO CLASSICO

IL COLORE VIOLA

SORELLE PER SEMPRE







Storia di amore e resilienza, *Il Colore Viola* è il racconto decennale del viaggio di una donna verso l'indipendenza. Celie affronta molte difficoltà nella sua vita, ma alla fine trova una forza e una speranza straordinarie nei legami indissolubili della sorellanza.

WARNER BROS. PICTURES PRESENTS
A HARPO FILMS PRODUCTION AN AMBLIN ENTERTAINMENT PRODUCTION AN SGS PICTURES PRODUCTION/A QJP PRODUCTION "THE COLOR PURPLE" TARAJI P. HENSON DANIELLE BROOKS COLMAN DOMINGO COREY HAWKINS "H.E.R." HALLE BAILEY AUNJANUE ELLIS-TAYLOR AND FANTASIA BARRINO EXECUTIVE MUSIC PRODUCERS NICK BAXTER STEPHEN BRAY BLITZ BAZAWULE MUSIC BY KRIS BOWERS MUSIC SUPERVISORS JORDAN CARROLL MORGAN RHODES COSTUMES DESIGNED BY FRANCINE JAMISON-TANCHUCK CHOREOGRAPHER FATIMA ROBINSON EDITED BY JON POLL PRODUCTION DESIGNER PAUL DENHAM AUSTERBERRY DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY DAN LAUSTSEN, ASC, DFF EXECUTIVE PRODUCERS ALICE WALKER REBECCA WALKER KRISTIE MACOSKO KRIEGER CARLA GARDINI MARA JACOBS ADAM FELL COURTENAY VALENTI SHEILA WALCOTT MICHAEL BEUGG BASED ON THE MUSICAL STAGE PLAY BOOK OF THE MUSICAL STAGE PLAY BY MARSHA NORMAN, MUSIC AND LYRICS BY BRENDA RUSSELL ALLEE WILLIS STEPHEN BRAY BASED ON THE NOVEL BY ALICE WALKER SCREENPLAY BY MARCUS GARDLEY PRODUCED BY OPRAH WINFREY, p.g.a. STEVEN SPIELBERG, p.g.a. SCOTT SANDERS, p.g.a. QUINCY JONES, p.g.a. DIRECTED BY BLITZ BAZAWULE









Dal 9 aprile DVD € 14,90*
IN EDICOLA con





Scopri lo shop on line su mondadoriperte.it

*Prezzo rivista esclusa

zampediverse

Ricetta svuotafrigo

Torta salata di zucchine e ricotta



Aurora
Veg e antispreco

Preparazione
15 minuti

Cottura
50 min

INGREDIENTI PER 6

PER LA TORTA SALATA
- **pasta sfoglia** 1 rotolo rotonda
- **Grana Padano Dop** 30 g
- **pangrattato**
- **olio extravergine**
- **timo**

PER LE ZUCCHINE
- **zucchine** 350 g
- **olio extravergine**
- **aglio** 1 spicchio
- **sale fino**

PER LA CREMA DI RICOTTA
- **ricotta vaccina** 250 g
- **uova** 2
- **Grana Padano Dop** 100 g
- **timo**
- **sale fino**
- **pepe nero**

Per preparare la torta salata di zucchine e ricotta come prima cosa lava e taglia le zucchine a rondelle piuttosto sottili. Cerca di ottenere uno spessore di 2-3 mm. In una padella versa un filo d'olio e aggiungi uno spicchio d'aglio in camicia schiacciato. Lascia insaporire qualche minuto, poi aggiungi le zucchine. Usa una padella capiente, in modo che la maggior parte delle zucchine non si sovrapponga. Sala e cuoci a fiamma media per 8-10 minuti, senza mescolare troppo, sino a ottenere delle zucchine tenere, ma leggermente abbrustolite. Togli l'aglio, tieni da parte e lascia intiepidire.

Intanto lavora la ricotta in una ciotola, utilizzando una frusta a mano. Aggiungi le uova e il Grana Padano grattugiato, tenendone da parte un po'. Unisci poi un pizzico di sale, una grattata di pepe e il timo. Mescola bene con la frusta e poi aggiungi le zucchine ormai tiepide. Mescola ancora con un mestolo di legno.

Prendi la sfoglia e srotolala delicatamente. Sistemala in una tortiera, possibilmente con il fondo rimovibile, del diametro di 24 cm. Fai aderire con cura i bordi, lasciando che l'eccesso strabordi. Bucherella il fondo con i rebbi di una forchetta. Cospargi la base con il Grana grattugiato tenuto da parte, questo servirà a isolare la base e a evitare che si inumidisca in cottura. Ora versa il ripieno e livella con una spatola. Ripiega i bordi, arrotolandoli leggermente in modo da formare un cornicione, senza premere troppo. Cospargi la superficie con gli altri 30 g di Grana grattugiato e poi con un velo di pangrattato per una super doratura, e ancora timo.

Versa un cucchiaio d'olio abbondante in una ciotolina e intingi il pennello. Spennella così tutto il bordo. Irrora quindi con il poco olio residuo (sul pennello e nella ciolina) anche il resto della torta. Cuocila in forno statico a 200° per 35-40 minuti. Sformala delicatamente dopo averla lasciata intiepidire e servila.





Fave

Puoi consumarle crude o cotte, fresche o essiccate. Economiche e nutrienti sono protagoniste di tante ottime ricette regionali della tradizione contadina. Aprile è il momento giusto per gustarle al meglio!

Piatti della tradizione

Legumi tra i meno calorici eppure ricchi di proteine le fave in passato, grazie al basso costo, sono state molto importanti per l'alimentazione dei contadini e oggi sono una preziosa risorsa per chi ha scelto la dieta vegetariana. Sono protagoniste di tante ricette tradizionali, soprattutto in alcune regioni. In Liguria e in Sardegna si usa consumarle fresche e crude accompagnate dal pecorino oppure cucinate nelle zuppe e per condire la pasta.
In Puglia e Sicilia si usano anche secche, come nella ricetta del macco di fave, dove sono ridotte in purea, e nelle zuppe.
Per cucinare le fave secche lasciale in ammollo in acqua tiepida con un pizzico di bicarbonato per 8 ore, avendo cura di cambiare l'acqua un paio di volte.
Poi scolale, sciacquale e cuocile un paio d'ore nel doppio di acqua rispetto al loro peso. Per assicurati che non induriscano, aggiungi il sale solo a fine cottura.
Infine, una controindicazione importante: le fave possono scatenare reazioni allergiche anche molto serie, in particolare nelle persone affette da favismo, ovvero allergia alle fave, variante genetica che comporta il rischio di anemia.

Sempre pronte

Marinate con menta e finocchietto


Preparazione
10 min+rip


Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 1 BARATTOLO

- **fave** 250 g sgranate
- **olio extravergine** 1 cucchiaio
- **aglio** 1 spicchio
- **aceto di vino bianco** 250 ml
- **menta**
- **finocchietto**
- **sale**
- **pepe bianco**

Preparazione. Scotta le fave in acqua bollente, scolale e falle raffreddare in una ciotola con acqua e ghiaccio. Elimina quindi la pellicina che le ricopre e tienile da parte. Scalda l'olio in una padella con l'aglio e aggiungi il pepe macinato, la menta e poi lascia insaporire per 2 minuti circa a fuoco medio-basso, facendo attenzione a non far colorire l'aglio. A parte, scotta velocemente il finocchietto. Poi aggiungi le fave nella padella e falle saltare per 2 minuti, fino a quando saranno tenere ma comunque sode. Sala leggermente, versa quindi l'aceto e porta a ebollizione. Spegni, elimina l'aglio, la menta e trasferisci le fave e il finocchietto in un barattolo di vetro ben pulito con la chiusura ermetica. Chiudi e attendi qualche giorno prima di consumarle.

dal macellaio

Arista di maiale

Un taglio di carne pregiato, ma economico. Ideale per arrosti, anche farciti, oppure da consumare a fette. Per un risultato perfetto segui i nostri consigli

I segreti della cottura

L'arista, detta anche lonza di maiale, lombo o lombata, è la parte disossata del carré di maiale. Si tratta di un taglio certamente pregiato e piuttosto magro. Molto apprezzato nelle ricette tradizionali della toscana, dove viene cotto allo spiedo oppure al forno. In ogni caso la carne viene insaporita con un trito di aglio, salvia, rosmarino, prezzemolo, sale e pepe; e poi cotta in forno per almeno 40 minuti con olio, acqua e vino bianco. Per una cottura più veloce puoi cucinare l'arista a fette. In questo caso fai attenzione a mantenerla morbida. Innanzitutto mettila in una padella ben calda a temperatura ambiente e poi irrora per tutto il tempo con un liquido, come olio, vino, brodo o latte. Infine completa la cottura a fiamma dolce.

Arrotolato alla ricotta e zucchine in fiore

Arrosto ricco e raffinato

Preparazione 30 minuti

Cottura 90 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **arista di maiale aperta a libro e battuta** 800 g ○ **pancetta a fettine** 100 g ○ **ricotta romana asciutta** 200 g ○ **zucchine novelle in fiore** 400 g ○ **basilico** 1 ciuffo ○ **aglio** 4 spicchi ○ **menta** 2 rametti ○ **maggiorana** 1 mazzetto ○ **cipolla** 1 piccola ○ **patate novelle** 1 kg ○ **vino bianco secco** ○ **olio evo** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Stacca i fiori dalle zucchine, puliscili con un pennello, aprili ed elimina il pistillo. Lava le zucchinette, asciugale, spuntale e tagliale a pezzi. Spella la cipolla, tritala e falla appassire in un tegame con 2 cucchiai di olio, a fuoco dolce e senza farla dorare, unisci le zucchinette e salta a fuoco vivo 3 minuti circa, sempre mescolando. Togli dal fuoco, aggiungi i fiori, mescola, condisci con sale, pepe e fai raffreddare. Intanto lavora la ricotta fino a renderla cremosa, profumala con una manciata delle erbe aromatiche spezzettate e poi incorpora le zucchine e i fiori. Distribuisci la farcia preparata sulla carne, arrotolala, avvolgila con le fettine di pancetta leggermente sovrapposte e poi legala ad arrosto con spago da cucina. Fai rosolare l'arrosto su fuoco medio con 4 cucchiai di olio, in un ampio tegame che vada anche in forno, girandolo finché sarà dorato uniformemente, salalo, pepalo, bagnalo con 1/2 bicchiere di vino e trasferiscilo poi forno già caldo a 180°. Cuocilo per circa 45 minuti bagnandolo spesso con il fondo di cottura. Pulisci bene le patate novelle sotto l'acqua corrente spazzolando la buccia, asciugale, mettile nel tegame dell'arrosto con l'aglio in camicia e ciuffetti di maggiorana. Mescolale al fondo di cottura, salale leggermente e prosegui la cottura per altri 40 minuti circa. Fai riposare l'arrosto per 10 minuti, poi slegalo e servilo con le patate.



Pesce Spada

Ha carni ricche e tenere e si consuma in tranci. Facile e veloce da cucinare, si presta a tante ricette diverse, ma richiede qualche attenzione in più per evitare che risulti troppo asciutto e stopposo

Un prodotto di pregio

Il pesce spada ha una carne compatta, saporita anche senza condimenti e nessuna spina. Dunque, cucinarlo è molto semplice. Però qualche trucco per ottenere la cottura perfetta c'è. Innanzitutto, scegli i tranci piuttosto spessi, almeno 2 cm. Cuocili quindi con la pelle perché, essendo spessa e grassa, in cottura protegge la carne, che resta umida e saporita. A questo punto sei pronto per cuocere il pesce spada alla piastra o in padella, asscurati che siano molto calde e unte d'olio, ma non troppo.
Se il tegame è freddo, il pesce spada perde liquidi e praticamente si cuoce più lesso che altro, rimanendo molto asciutto.
La giusta temperatura, invece, fa cauterizzare immediatamente lo strato esterno delle carni, che in questo modo trattengono i succhi. Lo stesso discorso vale se intendi usarlo come base per un sugo.

Alla piastra con chutney di mango

 Preparazione 30 minuti  Cottura 40 minuti

Gusto agrodolce

INGREDIENTI PER 4

- **pesce spada** 4 tranci
- **olio extravergine** 5 cucchiai
- **limone** 1 ○ **vino bianco**
- **sale** ○ **germogli di piselli**

PER IL CHUTNEY

- **mango** 2 ○ **zenzero fresco** 20 g
- **arance** 2 ○ **peperoncino** 1
- **aceto di mele** 3 cucchiai
- **zucchero** 2 cucchiai
- **curcuma in polvere** 1 pizzico
- **olio extravergine** 1 cucchiaio
- **sale** ○ **pepe bianco**

Per il pesce unisci in un ampio contenitore olio, sale, scorza di limone grattugiata e uno spruzzo di succo di limone. Immegi i tranci e lasciali marinare in frigorifero
Per il chutney pela i manghi e taglia la polpa a pezzetti piccoli. Sbuccia lo zenzero e taglialo a scagliette. Pela le arance eliminando anche la parte bianca della scorza. Poi ricava gli spicchi di un'arancia e spremi l'altra. Dividi a metà il peperoncino, elimina i semini e affettalo finemente. Trasferiscilo quindi in una padella con l'olio caldo, poi sfuma con l'aceto e il succo di arancia. Insaporisci con curcuma, zucchero, sale, pepe e fai cuocere 5 minuti. Poi aggiungi il mango, gli spicchi d'arancia a pezzi e cuoci ancora per 10 minuti. Regola sale, pepe bianco e tieni da parte.
Per la cottura quando il chutney è pronto, scalda bene una piastra e aggiungi i tranci di pesce scolati dalla marinata e cuocili dai due lati, senza unire altro olio; solo alla fine sfuma con poco vino bianco.
Servi i tranci di spada con il chutney e decora con i germogli di piselli.

Ricotta

Ricavata dal liquido di risulta della lavorazione del formaggio, può essere vaccina oppure di capra, dolce o salata. È comunque un prodotto delizioso, ottimo crudo oppure per aggiungere cremosità a tante ricette

ricette di Michela Sassi

Un latticino particolare

Sgombriamo subito il campo dagli equivoci: la ricotta è un latticino, non un formaggio. Non si ottiene dalla cagliata ma a partire da un suo sottoprodotto: il siero del latte riscaldato a 80-90°. Il suo nome significa proprio cotta due volte, la prima cottura infatti è quella che produce il formaggio, la parte liquida che resta, ossia il siero, viene cotto di nuovo per ottenere questo delizioso latticino. Inoltre si prepara con latte di mucca o di capra; nel primo caso abbiamo la ricotta vaccina, dal gusto delicato, morbido e dolce.

La ricotta di pecora, invece è più rustica, con un sapore intenso e forti note vegetali e di fieno, non solo per il tipo di alimentazione dell'animale, ma anche per la composizione più grassa del latte ovino.
Oltre alla ricotta dolce esiste quella salata, che si produce soprattutto con latte ovino. Il procedimento è identico, ma quando le forme sono pronte vengono cosparse di sale, che penetra nel prodotto rendendolo sapido e asciugandolo notevolmente; a ricotta salata infatti, può essere grattugiata ed è un ottimo condimento per alcuni piatti tradizionali, come la Pasta alla Norma.

Spaghetti con polpette morbide

Preparazione
30 minuti

Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **spaghetti** 320 g
- **pelati** 600 g
- **ricotta di pecora** 200 g
- **ricotta vaccina** 100 g
- **uovo** 1
- **latte** mezzo bicchiere
- **pancarrè** 2 fette
- **Grana Padano Dop**
- **basilico fresco** 1 mazzetto
- **aglio** 2 spicchi
- **pangrattato** o **olio extravergine**
- **prezzemolo**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Lascia scolare le due ricotte e poi trasferiscile in una ciotola. Aggiungi il pancarrè spezzettato e bagnato nel latte, l'uovo, il prezzemolo, il grana, sale e pepe. Amalgama con cura l'impasto fino a che risulta sodo, ma non troppo asciutto. Forma le polpette, poco più piccole di un mandarino, e passale velocemente nel pangrattato. Trasferiscile man mano sopra una placca rivestita con carta forno e cuocile nel forno statico a 200° per 20 minuti. Schiaccia l'aglio e lascialo colorire in un tegame con poco olio. Aggiungi i pelati e schiacciali con una forchetta. Sala e lascia cuocere a fuoco medio con il coperchio per circa 10 minuti; quando il sugo inizia a bollire, abbassa la fiamma, aggiungi quindi le polpette una alla volta, con delicatezza. Cuoci per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto. Cuoci la pasta in acqua bollente e salata e scolala al dente. Condisci gli spaghetti con il sugo di polpette, basilico e un filo di olio a crudo. Servi immediatamente.



Piatto unico

Salsa di Senape



Cremosa e sapida è apprezzata in tutto il mondo per valorizzare i piatti più diversi: dalle insalate a quelli di carne. Indispensabile in cucina!

ricetta di Michela Sassi

Il condimento perfetto

Il termine "senape" indica in una pianta particolare di origine asiatica da cui si ricavano i semi che sono alla base della ricetta della salsa. Il procedimento è semplice: per prima cosa i semi vengono ridotti in polvere e quindi sciolti in un composto di acqua, aceto, succo di limone, vino, sale e spezie.
Il risultato è una salsa cremosa che ha una nota piccante ma delicata ed è perfetta per i piatti di carne. Ma non è tutto perché si presenta in molte varianti: gialla o bianca, nera o bruna, delicata o forte. La senape italiana si prepara con i semi bianchi e neri. Quella francese, ovvero la famosa senape di Digione, si trova in due versioni forte e delicata. Per la prima si usano i semi bruni, per quella delicata, invece, l'aceto viene sostituito dall'agresto, una specie di succo di uva ancora acerba. Completamente diversa la senape inglese, che ha una base di semi bianchi e neri, ma poi viene arricchita con pepe di Cayenna, curcuma e peperoncino. In ogni caso, si tratta di una salsa molto versatile facile da abbinare alle verdure cotte o crude, alle marinate, ai molluschi e poi tartare, arrosti, costolette, salsicce, spiedini e pollo.

Doppio hamburger

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
10 minuti

Street food

INGREDIENTI PER 1

- **panino al sesamo** 1 ○ **polpa di manzo** 160 g
- **lattuga** 2 foglie ○ **pomodoro** 2 fette
- **sottilette** 1 ○ **cetriolini sottaceto** 2
- **cipollotto** 1 ○ **cipolla** 1 spicchio
- **ketchup** ○ **salsa worcestershire**
- **senape** ○ **olio di semi** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Trita la cipolla, uniscila alla carne e insaporisci con qualche goccia di salsa worcestershire, mescola con cura. Ricava dall'impasto 2 polpette grandi e schiacciale fino a ottenere 2 hamburger spessi circa 1 cm. Scalda una piastra con un filo d'olio e cuoci gli hamburger 2 minuti per lato. Insaporiscili quindi con sale e pepe. Taglia il panino nel senso orizzontale in modo da ricavare 3 dischi e falli tostare velocemente sulla piastra. Spalma quindi la base del panino con un velo di senape, forma un primo strato con i cetriolini tagliati a fettine e poi coprili con una fetta di pomodoro, aggiungi la sottiletta e infine un hamburger caldo. Insaporisci con il ketchup e termina con il cipollotto tagliato a fettine e una foglia di lattuga. A questo punto, forma il secondo strato appoggiando un altro disco di pane sopra la carne e farcisci come hai fatto prima. Copri infine con altra senape e richiudi con l'ultimo strato di pane. Fermalo con uno stecchino di legno e servi il doppio hamburger caldo.

mi Piace

FORMAGGIO MONTASIO

Tre stagionature: fresco, mezzano e stagionato



Da 250 anni solo Latte fresco, Sale e caglio; ingredienti semplici e naturali utilizzati per ottenere un risultato speciale: un formaggio a pasta cotta, semidura, dal caratteristico sapore morbido e delicato, equilibrato, senza eccessi. Secoli di una tradizione casearia che nelle zone di produzione – il Friuli Venezia-Giulia e il Veneto orientale – garantisce il rispetto della terra, degli animali e delle persone. Proprio per questo il Montasio si fregia del prezioso marchio DOP dal 1996, garanzia di eccellenza di un prodotto tipico che narra la storia del suo territorio fetta dopo fetta. Naturalmente privo di lattosio, il formaggio Montasio risulta un capolavoro dell'arte casearia, un autentico figlio del tempo, fatto di amore, di fatica e di passione, un prezioso equilibrio, da gustare in ogni momento.



BERGADER ITALIA

Il Cremosissimo Bergader, l'eleganza della montagna in un pack mezzaluna

Morbido, profumato, delicato: è il Cremosissimo, il formaggio a pasta molle che custodisce nel suo tenero cuore cremoso tutto il sapore delle Alpi. Famoso per la sua soffice e delicata morbidezza racchiusa in una crosta bianca e vellutata tutta da mangiare, il Cremosissimo Bergader è preparato con il miglior latte seguendo le tradizionali ricette dei mastri casari e regala al palato una straordinaria esperienza sensoriale grazie al gusto raffinato, che porta con sé le sfumature più eleganti dei paesaggi alpini. Disponibile nell'elegante e pratica confezione a mezzaluna da 175 gr, si può degustare da solo o per arricchire saporite ricette.

ROBERTO INDUSTRIA ALIMENTARE



Granpiada Roberto

Con l'arrivo della bella stagione, la Granpiada Roberto è perfetta per creare un momento di gusto in compagnia o come soluzione pratica e gustosa per i tuoi pranzi fuori casa. Arrotolata o a portafoglio, la Granpiada Roberto è buona in tutte le sue forme ed è davvero per tutti, anche per chi sceglie una dieta vegetariana. La sua sfoglia sottile e fragrante, è perfettamente arrotolabile ed esalta ogni tipo di farcitura. Prepararla è facilissimo: basta scaldarla un minuto in padella ed è subito pronta per essere farcita. Disponibile anche nella versione integrale per un tocco rustico e un apporto bilanciato di fibre.



MATILDE VICENZI

Vicenzovo di Matilde Vicenzi. I savoiardi più usati in Italia per il tiramisù

I savoiardi Vicenzovo di Matilde Vicenzi sono realizzati con uova italiane da galline allevate a terra e zucchero da filiera agricola 100% italiana. La farina macinata a pietra, ottenuta da grano 100% italiano, li rende perfetti per realizzare gustosi dolci al cucchiaio o da inzuppare nel caffè per preparare il più delizioso dei Tiramisù.



MARTINI ALIMENTARE

Torna Summer On Fire firmata Martini

La limited edition Martini Alimentare dedicata al barbecue torna per tutti gli appassionati della griglia. Fino a settembre, le migliori carni italiane di suino e pollo potranno essere gustate in sei diverse specialità arricchite da stuzzicanti salse e marinature da cucinare al barbecue come la coscia di pollo marinata con salsa agrodolce e i filetti di pollo marinati al rosmarino; irresistibili sono anche gli arrosticini di pollo ricoperti di croccante panatura senza glutine, i maxi hamburger di suino e bacon, le bombette di suino con formaggio e gli arrosticini di pollo al ginepro. Martini Summer On Fire è un prodotto innovativo premiato dai consumatori con il riconoscimento Eletto Prodotto dell'Anno 2024 (ricerca Circana su 12.000 consumatori, su selezione di prodotti cat. Elaborati carni).

ULIVETO

Il nuovo spot Uliveto racconta come avere una buona digestione, ossa forti ... e mantenersi giovani



È scientificamente riconosciuto che per favorire la funzioni biologiche dell'organismo un'acqua minerale deve avere un buon contenuto di minerali. Perché in fondo un'acqua minerale senza minerali che acqua minerale è? Alex Del Piero e Maria Grazia Cucinotta nel nuovo spot Uliveto (prodotto da Moviheart) ricordano che Acqua Uliveto è naturalmente ricca di minerali, quali bicarbonato, magnesio e calcio, che favoriscono una buona digestione, aiutano a costruire ossa sane e forti e a mantenersi giovani. Un corpo che si mantiene giovane è un corpo si muove e digerisce al meglio, per questo praticare attività fisica e alimentarsi consapevolmente sono fattori chiave per vivere bene a tutte le età.

CONSORZIO PARMIGIANO REGGIANO



Il Parmigiano Reggiano? Si compra online dalle mani di chi lo produce

Buono, sano, naturale. C'è un Parmigiano Reggiano per tutti i gusti e per tutte le occasioni. E non parliamo solo di stagionature, ma anche di razze: ci sono la vacca bianca modenese, la rossa reggiana, la bruna e la frisona italiana. C'è il prodotto di Montagna, il biologico, il Kosher e l'Halal. Qual è il modo migliore per trovarli tutti? Lo shop Parmigiano Reggiano consente di acquistare il formaggio dop direttamente dalle mani di chi lo produce nelle cinque province della zona di origine, con suggerimenti per l'acquisto e ricette. Compra il tuo Parmigiano Reggiano nel sito shop.parmigianoreggiano.com/it.

MILA

Il Latte Fieno Mila: il gusto autentico dell'Alto Adige



Il Latte Fieno - 100% dell'Alto Adige di Mila è una specialità che racchiude tutta la bontà e la purezza del latte di montagna. Il Latte Fieno STG, viene prodotto nei masi altoatesini di Mila e viene raccolto fresco ogni giorno dai 2.200 soci-contadini della cooperativa. Le bovine da Latte Fieno vengono nutrite secondo le tradizioni alpine con erba fresca, fiori di campo e fieno oltre a piccole quantità di crusca di cereali, senza l'utilizzo di insilati e OGM. Grazie ad un delicato trattamento termico il Latte Fieno "più giorni" offre un piacere più duraturo, una caratteristica che lo rende ideale anche per famiglie piccole e persone con un consumo di latte inferiore. Un prodotto con un packaging innovativo, realizzato con oltre l'80% di fonti rinnovabili. Disponibile nel banco frigo nelle varianti intero, parzialmente scremato e senza lattosio nel formato da 1 litro.

Cherry pie

Dalla tradizione anglosassone un dolce delizioso grazie alla pasta croccante e zuccherina che racchiude un ripieno a base di ciliegie fresche

ricette di Alessandra Avallone,
foto di Francesca Moscheni, styling di Stefania Aledi





1 Prepara la pasta

Mescola in una ciotola la farina con lo zucchero, un pizzico di sale e il burro freddo tagliato a dadini, lavora quindi gli ingredienti con la punta delle dita fino a ottenere un composto di briciole.



Torta di ciliegie

 Preparazione 30 minuti

 Cottura 35 minuti

INGREDIENTI

PER LA PASTA

- **farina** 320 g
- **zucchero semolato** 1 cucchiaio
- **burro** 200 g
- **acqua ghiacciata**
- **sale**
- **burro e farina per lo stampo**

PER IL RIPIENO

- **ciliegie** 1 kg
- **zucchero semolato** 100 g
- **limone** 1/2, il succo
- **amido di mais** 4 cucchiai
- **burro** 20 g per guarnire
- **uovo** 1
- **zucchero di canna chiaro** 2 cucchiai

2 Lavora con le mani

Aggiungi all'impasto 120 ml d'acqua ghiacciata e continua a impastare con le mani; se necessario, versa ancora 2-3 cucchiai d'acqua ghiacciata. Forma un panetto non troppo omogeneo, con qualche pezzetto di burro ancora visibile. Avvolgilo nella pellicola e quindi lascialo nel frigorifero per un paio d'ore.



3 Prepara il ripieno

Snocciola le ciliegie raccogliendole in una ciotola capiente, aggiungi lo zucchero semolato, il succo di limone e l'amido di mais, mescola quindi per amalgamare gli ingredienti. Togli la pasta dal frigorifero, elimina la pellicola e dividi l'impasto in due porzioni, facendo in modo che una sia un po' più abbondante dell'altra. A quest punto, con l'aiuto del matterello, stendilo in due dischi da 2-3 mm di spessore.

4 Farcisci la crostata

Ricopri il fondo e i bordi di uno stampo da crostata da 22-24 cm di diametro, già imburrato e infarinato con il disco di pasta più grande. Scola le ciliegie dal liquido che si sarà formato, trasferiscile nello stampo e cospargi con il burro a fiocchetti.





5 Chiudi la torta

Dopo aver posizionato le ciliegie nella pasta, copritele con la pasta rimasta e pizzica il bordo dei due dischi per sigillarli.

Informa il dolce 6

Spennella la superficie del dolce con l'uovo, sgusciato e sbattuto a parte, e cospargilo con lo zucchero di canna. Cuoci quindi il pie in forno a 200° per 30 minuti nella parte bassa, poi spostalo nella parte alta e cuoci ancora per 5 minuti. Togli dal forno e servi il dolce ancora tiepido, se ti piace puoi accompagnarlo con gelato alla vaniglia o alla crema.





Semifreddo in tazza

Facile da preparare, goloso e cremosissimo questo dessert al cucchiaio al gusto di caffè conquisterà tutti con la sua dolcezza

ricette di Giovanna Ruo Berchera, foto di Thelma&Louise

Preparazione
25 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI
- **tuorli** 3
- **albume** 1
- **zucchero semolato fine** 60 g
- **zucchero a velo** 2 cucchiai
- **panna fresca** 300 g
- **caffè ristretto molto forte** 60 g
- **cacao amaro in polvere** 1/2 cucchiaino da caffè



1 Per la base

Sbatti a spuma i tuorli con lo zucchero semolato, unisci il caffè freddo o tiepido, porta sopra un bagnomaria caldo e fai addensare continuando a sbattere come se fosse uno zabaione. Fai raffreddare, appoggiando il contenitore sopra una ciotola con acqua e ghiaccio. Monta l'albume a neve ferma e incorporalo allo zabaione al caffè.



2 Per la panna

Monta la panna con le fruste elettriche e, quando risulta quasi montata, incorpora lo zucchero a velo. Unisci quindi metà della panna montata alla base del semifreddo con movimenti delicati dal basso verso l'alto per non smontarla.

3 Completa

Riempi 4 tazze da cappuccino in vetro trasparente con la base per semifreddo preparata e fai rassodare in freezer per 3-4 ore. Al momento di servire, completa ogni tazza con un grosso ciuffo della panna montata rimasta e spolverizza con il cacao.



Gustoso leggero e colorato

Couscous con polpettine di pesce

Un secondo piatto di mare sfizioso che si prepara con facilità e sa come accontentare tutti, anche i più' piccoli'

ricette di Livia Sala, foto di Maurizio Lodi





1 Cuoci l'orata

Cuoci al vapore metà dei filetti di orata, quindi tritali e mescolali col pancarrè sbriciolato, l'uovo, l'harissa e un battuto di 1/2 cipolla, 1/2 spicchio d'aglio, prezzemolo e coriandolo. Sala, modella tante polpettine e mettile in frigo.



2 Prepara il couscous

Cuoci il couscous come indicato sulla confezione.

 Preparazione 50 minuti  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI

- **couscous a cottura rapida** 250 g
- **filetti di orata** 500 g
- **coda di rospo** 400 g
- **ceci in scatola** 150 g
- **carote** 2
- **cipolla** 1
- **peperone verde** 1 piccolo
- **zucchine** 2
- **concentrato di pomodoro** 2 cucchiai
- **peperoncino** 1
- **paprica** 1 cucchiaino
- **cannella** 1 stecca
- **semi di finocchio** 1 cucchiaino
- **semi di cumino** 1 cucchiaino
- **harissa** 1/2 cucchiaino
- **zafferano** 1 bustina
- **aglio** 1 spicchio
- **uovo** 1
- **pancarrè** 2 fette
- **prezzemolo** 1 mazzetto
- **coriandolo** 1 mazzetto
- **limone** 1/2
- **farina**
- **olio extravergine**
- **sale**



3 Fai il sugo e completa

Riduci la coda di rospo e l'orata restante a bocconcini e mescolali con la paprica, metà dei semi di cumino, semi di finocchio e qualche goccia di succo di limone. Fai marinare in frigo. Scalda un filo di olio in un tegame e soffriggi la cipolla e l'aglio rimasti tritati; aggiun gi il peperoncino, il cumino rimasto, la cannella, lo zafferano, il concentrato di pomodoro, 1 litro d'acqua e sale. Unisci le carote, il peperone, le zucchine a pezzetti e i ceci. Lascia sobbollire per 20 minuti. Poi copri senza mescolare e lascia riposare. Infarina le polpettine e dorale in una padella con un filo d'olio. Cuoci i bocconcini di pesce nel sugo di verdure per pochi istanti. Sgrana il couscous con una forchetta, mettilo in una ciotola, distribuisci intorno il pesce e le polpette irrorate con un po' di sugo.

Tajine di pollo e finocchi

La cottura nella pentola di terracotta di origine magrebina assomiglia a quella al vapore e lascia i cibi molto morbidi. Se non la possiedi, puoi sostituirla con un tegame di coccio

foto di Sonia Fedrizzi

Un tegame dal Maghreb


Preparazione
30 minuti


Cottura
70 minuti

INGREDIENTI

- **cosce di pollo** 8
- **finocchi** 1,5 kg
- **cipolle** 2
- **aglio** 4 spicchi
- **limone** 1
- **zenzero in polvere** 1 cucchiaino e 1/2
- **curcuma** 1 cucchiaino
- **semi di finocchio** 1/2 cucchiaino
- **stimmi di zafferano** 1/2 cucchiaino
- **pepe bianco** 1/2 cucchiaino
- **olio extravergine** 70 g
- **sale**



1

Prepara il fondo

Pela le cipolle e affettane una sottilmente, poi trita l'altra insieme agli spicchi d'aglio. Versa metà dell'olio in una pentola di coccio (possibilmente una tajine), unisci la cipolla affettata e lascia rosolare.



2

Insaporisci le cosce di pollo

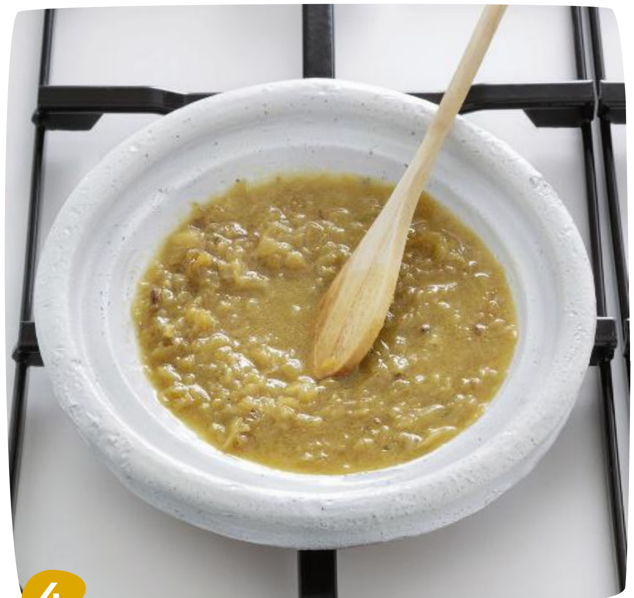
Nel frattempo metti in una larga terrina le cosce di pollo e aggiungi il trito di aglio e cipolla, lo zenzero, la curcuma, il pepe bianco, i semi di finocchio e gli stimmi di zafferano spezzettati. Aggiusta il sale e mescola con le mani.



3

Porta la carne a cottura

Versa nella pentola di coccio. Disponi intorno i finocchi tagliati a spicchi e irrora con l'olio rimasto. Aggiungi il limone tagliato a fette e 180 ml di acqua quindi copri la pentola con il coperchio. Porta a ebollizione, poi abbassa la fiamma e prosegui la cottura per 1 ora circa, girando il pollo una o due volte, fino a quando sarà tenero.



4

Fai ridurre il fondo e servi

Una volta cotto, preleva il pollo e lascia ridurre il fondo di cottura fino a una consistenza abbastanza densa. Disponi nuovamente il pollo nella pentola e porta subito in tavola.

Versione estiva

Tiramisù alle fragole



Manuel

Lievitati e dolci


Preparazione
15 min + rip


Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
PER LA CREMA AL MASCARPONE (CON PATE À BOMBE)
- **mascarpone** 400 g
- **tuorli** 3
- **acqua** 50 g
- **zucchero** 125 g per lo sciroppo

PER IL CONDIMENTO ALLE FRAGOLE
- **fragole** 400 g
- **savoiardi** 8
- **zucchero** 20 g
- **succo di limone** 20 g

PER DECORARE
- **fragole** 12

Per il tiramisù alle fragole lava le fragole e togli il picciolo, riducile quindi a rondelle e versale in una ciotola, aggiungi i 20 g di zucchero semolato e 20 g di succo di limone. Mescola e lascia macerare le fragole sino all'utilizzo.
Versa 50 g di acqua In un pentolino, unisci 125 g di zucchero e scalda a fuoco moderato. Misura con un termometro da cucina che la temperatura arrivi esattamente a 121°; è meglio usare il termometro per maggior precisione, ma se non lo possiedi, regolati così: quando vedi delle bollicine bianche in superficie, significa che lo sciroppo è pronto. Quando il termometro segnerà 115° circa, iniziate a lavorare i tuorli in una ciotola con lo sbattitore elettrico. Quando poi lo sciroppo avrà raggiunto i 121°, versalo a filo sui tuorli, continuando a lavorare con le fruste, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso e fino a completo raffreddamento.

Versa il mascarpone in una ciotola e unisci il composto di uova poco alla volta, mescolando energicamente con una frusta, poi versalo tutto e amalgama fino a ottenere una crema al morbida e omogenea. Lasciala rassodare in frigorifero coperta con pellicola per 30 minuti. Riprendi le fragole e filtrale. Preleva quindi 1/3 delle fragole a rondelle e versale in un bicchiere alto, aggiungi il succo filtrato e frulla con un mixer a immersione. Trasferisci la salsa in una ciotola larga. Taglia a metà i savoiardi oppure spezzali a seconda della misura dei tuoi bicchieri. Trasferisci la crema rassodata nel sac-à-poche.

Per comporre il tiramisù intingi i savoiardi, prima da un lato e poi dall'altro, nella ciotolina con la salsa di fragole. A questo punto, prendi 4 bicchieri della capacità di circa 300 ml, copri il fondo con uno strato di crema, poi adagia 1 metà di biscotto intinto nella salsa di fragole e qualche pezzetto di fragola. Crea altri due strati di crema al mascarpone come hai fatto in precedenza, sistemando i savoiardi in base alla misura del bicchiere (puoi utilizzare 1 solo pezzo oppure 1 e mezzo o 2). Termina con uno strato di crema e decora la superficie con le fragole tenute da parte. Il tiramisù è pronto per essere servito.



preparo e

Porto via

Con le cipolle

Prepara la focaccia come indicato sotto e, prima di aggiungere la miscela di acqua e olio, distribuisci sulla superficie 2 cipolle bianche o rosse, tagliate a fettine sottilissime, condite con pepe e irrorate con poco olio. Infine, cuoci e completa come indicato nella ricetta, unendo a piacere delle olive.

Focaccia all'olio con verdure e mozzarella di bufala

 Preparazione 30 min+rip

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 2

- **farina di semola di grano duro** 300 g
- **farina 0** 200 g
- **lievito di birra fresco** 25 g
- **zucchero** 1 cucchiaino
- **broccoli** 250 g di cimette
- **pomodorini** 8
- **olive denocciolate** 2 cucchiai
- **mozzarella di bufala** 250 g
- **origano secco**
- **olio extravergine**
- **sale**

Sciogli il lievito con 100 ml di acqua tiepida e lo zucchero. Aggiungi 5-6 cucchiai di miscela delle 2 farine e mescola, fino a ottenere un panetto morbido. Copri con un telo e fai lievitare per 1 ora. Impasta le farine con il panetto lievitato, 150 ml abbondanti d'acqua, 2 cucchiai d'olio e 1 cucchiaino di sale. Forma una palla e mettila a lievitare coperta per 30 minuti. Impasta ancora, forma 2 panetti e falli lievitare per 15 minuti.
Tuffa intanto i broccoli in acqua bollente salata e cuocili per 6-7 minuti, poi scolali e passali sotto acqua fredda per conservare il colore verde. Taglia i pomodorini a spicchietti e riduci la bufala a dadini, disponendola a perdere acqua su carta assorbente.
Riprendi uno dei 2 impasti e stendilo in uno stampo rettangolare, unto d'olio e allargalo picchiettando con le dita finché sarà sottile, poi ripeti con l'altra parte. Frulla 4 cucchiai d'olio, 1 di sale grosso e 4 di acqua, poi versane metà sulle focacce. Pratica tante fossette regolari con le dita e fai lievitare ancora per 20 minuti. Spolverizza con origano sbriciolato, inforna a 240° per circa 20 minuti, quindi spennella con la miscela di acqua e olio rimasta, e decora con le verdure, la mozzarella e le olive.



Baci di meringa al cioccolato fondente

Preparazione
20 min+rip

Cottura
90 minuti

INGREDIENTI PER 4-6

- **albumi** 3
- **zucchero semolato**
- **zucchero a velo**
- **cioccolato fondente** 200 g
- **succo di limone**

Pesa gli albumi, prendi la stessa quantità di zucchero semolato e di zucchero a velo e mescola i 2 ingredienti. Inizia a montare gli albumi con 3 gocce di succo di limone e, sempre lavorando, unisci il mix di zucchero, un cucchiaio alla volta. Monta per circa 5 minuti finché la meringa sarà ben soda.
Disponi la meringa a ciuffi sulla placca foderata con carta da forno, aiutandoti con una tasca da pasticciere o prelevando il composto con 2 cucchiaini. Cuocile in forno già caldo a 80°, se ventilato, o a 100° se statico, per circa 1 ora e 30 minuti, aprendo leggermente e di tanto in tanto la porta del forno, per far uscire l'umidità. Lasciale raffreddare nel forno, poi fai riposare per almeno 4-5 ore.
Fondi il cioccolato a bagnomaria o al microonde, immergi le basi dei baci, poi disponili ad asciugare su carta da forno. Falli raffreddare poi staccali con delicatezza e conservali in scatole di latta.

preparo e

Congelo

ricette di Luca Mari,
foto di Antonio Bagnano

Svuotafrigo

Polpette, crocchette e canderli sono un ottimo modo per riciclare gli avanzi: puoi mescolare carni, verdure, pasta, riso, tenendo conto che ci vogliono circa 1 uovo e mezzo cucchiaio di farina o di amido ogni 250-300 g per compattare bene gli ingredienti.

Canederli multicolor alle verdure

 Preparazione 30 min+rip

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **mollica di pane raffermo** 300 g
- **latte** 100 ml
- **barbabietola cotta** 50 g
- **polpa di zucca cotta** 50 g
- **spinaci cotti** 50 g
- **cipolla** 1
- **formaggio d'alpeggio** 150 g
- **uova** 3
- **noce moscata**
- **burro** 80 g
- **salvia** 1 rametto
- **brodo vegetale** ○ **farina**
- **sale** ○ **pepe**

Scalda 10 g di burro in una padella e rosola 1/3 della cipolla spellata e tritata. Unisci la barbabietola pelata e tritata e regola sale e pepe. Cuocila 5-10 minuti a fuoco dolce, finché il composto sarà asciutto; poi frullalo. Ripeti con gli spinaci e con la zucca, in modo da avere 3 diversi purè. In una ciotola mescola le uova con poco sale, pepe e noce moscata, il latte, il pane raffermo sbriciolato, metà del formaggio grattugiato. Suddivi il composto in 3 ciotole, aggiungi a ciascuna un purè di verdura preparato, mescola bene e lascia riposare i composti per circa 30 minuti.

Prendi poco impasto per volta con le mani leggermente inumidite e fallo ruotare tra i palmi, formando tante piccole palline delle dimensioni di un'albicocca, quindi passale delicatamente nella farina e tienile da parte..
Porta a ebollizione abbondante brodo, abbassa il fuoco, tuffa i canederli e cuocili per 10-15 minuti a fiamma bassa, per evitare che si rompano. Sgocciola i canederli, man mano con un mestolo forato, e trasferiscili nei piatti. Scalda in un padellino il burro rimasto con le foglie di salvia e irrora i canederli, quindi spolverizza col formaggio rimasto e servili subito ben caldi.

Mondeghili di verza e patate con hummus di fagioli rossi

 Preparazione
20 min+rip

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER L'HUMMUS

- **fagioli rossi** 240 g già cotti
- **succo di limone**
- **aglio** 1 spicchio
- **tahina**
- **olio extravergine**
- **sale** o **peperoncino**

PER I MONDEGHILI

- **patate** 400 g, lessate
- **verza** 200 g, già cotta
- **uova** 2
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **pangrattato**
- **olio di semi di arachidi**
- **sale** o **pepe**

Frulla i fagioli rossi con l'aglio, 3 cucchiai di succo di limone, 2-3 cucchiai d'acqua, 3 cucchiai d'olio, sale e peperoncino, fino a ottenere un composto morbido e omogeneo, unendo ancora poca acqua, se serve. Incorpora 2-3 cucchiai di tahina, 1 per volta, mescolando bene, e infine regola ancora di sale, quindi conservalo in frigorifero. **Scalda le patate** schiacciate a purè con la verza tritata, a fuoco medio in una pentola con il fondo spesso, aggiungi 4 cucchiai di Parmigiano grattugiato, spegni e incorpora 1 uovo, mescolando rapidamente. Regola sale, pepe, e trasferisci il composto sul piano di lavoro. Fai intiepidire. **Forma con il composto** tante palline grandi come albicocche, quindi passale nella farina, fino a esaurirlo. Passa i mondeghili nell'uovo rimasto sbattuto con un pizzico di sale e impana man mano le crocchette in 100 g di pangrattato. In una padella scalda abbondante olio e friggi le polpette, poche per volta per 8-10 minuti, poi trasferiscile delicatamente su carta assorbente da cucina. Salale e servile ben calde con l'hummus.



1

Schiacciata alle erbe con mortadella e pistacchi

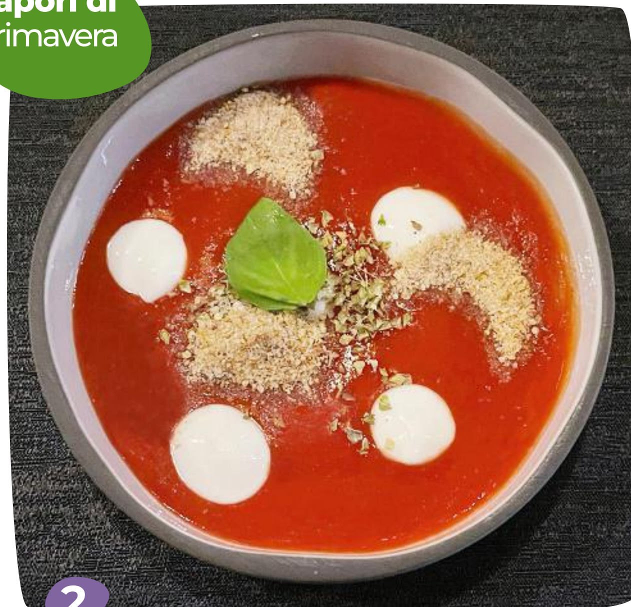
Preparazione
40 min + rip

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4
○ farina 0 200 g **○ farina Manitoba** 200 g **○ farina di grano saraceno** 100 g **○ lievito di birra fresco** 25 g **○ erbe aromatiche miste** 1 mazzetto **○ aglio** 1 spicchio **○ mortadella** 150 g **○ granella di pistacchi ○ olio extravergine ○ sale**

Preparazione. Setaccia insieme le 3 farine. Ricava le foglie e trita le erbe con lo spicchio d'aglio. Sciogli il lievito in una ciotola con 100 ml d'acqua tiepida e 1 cucchiaino di zucchero. Versa 50 g di farina, mescola e fai riposare 30 minuti. Versa la farina rimasta sulla spianatoia, forma un incavo al centro e disponici il panetto lievitato, 150 ml di acqua a temperatura ambiente, le erbe e 1 cucchiaino di sale all'esterno. Impasta, fino a ottenere un composto omogeneo, unendo ancora poca acqua se risulta troppo denso. Forma una palla, ungila con olio, mettila in una ciotola, incidila con un taglio a croce, copri e fai lievitare per 2 ore. Dividi la pasta in 2 parti e stendi ciascuna con il matterello, in forma rotonda e sottile. Irrorale con un filo d'olio, poi spolverizza con poco sale. Trasferiscile sulla placca foderata con carta da forno bagnata, strizzata e unta d'olio. Fai lievitare ancora per 30 minuti, poi cuocile in forno già caldo a 230° per 20 minuti. Sfornale e servile calde con la mortadella e i pistacchi.

Sapori di primavera



2

Gazpacho di verdure con granella di pistacchi

Preparazione
20 minuti

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4
○ peperoni rossi 2
○ pomodori ramati 4
○ cipollotto 1 **○ aglio** 1 spicchio
○ peperoncino piccante fresco 1 o mezzo, a piacere
○ stracciatella 150 g
○ pangrattato 30 g
○ granella di pistacchi 30 g
○ olio extravergine ○ sale

Preparazione. Metti i peperoni sulla placca foderata con carta forno e cuocili in forno già caldo a 200° per circa 40 minuti, girandoli su tutti i lati, finché saranno abbrustoliti. Trasferiscili subito in una ciotola ampia, coprili con un coperchio o pellicola e lasciali raffreddare. Spellali, elimina picciolo, semi e filamenti e taglia a polpa a falde. Tuffa i pomodori in abbondante acqua bollente per 1 minuto, passali sotto acqua fredda, fai intiepidire, spellali ed elimina i semi poi spezzettali. Pulisci il peperoncino piccante, incidilo nel senso della lunghezza, privalo del picciolo e dei semini e taglialo a pezzetti. Frulla i peperoni con pomodori, peperoncino, la parte bianca del cipollotto, lo spicchio d'aglio, 2 cucchiai d'olio, e un pizzio di sale, fino a ottenere un composto omogeneo.. Tosta in un padellino senza grassi la granella di pistacchi con il pangrattato. Suddividi il gazpacho nei piatti e servi decorando con il mix tostato caldo.



3

Carbonara all'olio e limone con uova di salmone

Preparazione 20 minuti

Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4

spaghetti 320 g · **limone bio** 1 grande · **uova** 2 · **tuorli** 2 · **aglio** 1 spicchio · **uova di salmone** · **germogli misti** · **foglie di acetosella** · **olio extravergine** · **sale** · **pepe**

Preparazione. Grattugia la scorza del limone, dividilo a metà, spremi il succo e filtralo. Rosola in un'ampia padella antiaderente l'aglio sbucciato e tagliato metà, con 2 cucchiai d'olio per 2-3 minuti a fuoco moderato senza farlo bruciare, poi eliminalo. Lessa nel frattempo gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata. Contemporaneamente, sbatti le uovoe e i tuorli con il succo del limone, sale e pepe. Scola la pasta al dente e spadellala a fuoco vivace con l'olio aromatizzato e con la scorza. Togli dal fuoco, unisci la crema di uova e limone, mescola e suddividi nei piatti, poi decora con le uova di salmone e germogli o erbe aromatiche a piacere e servi subito.

SALMONE E PANNA

Prova anche la versione ricca al salmone: sbatti 4 tuorli con 6 cucchiai di panna, 60 g di Grana Padano Dop, sale e pepe. Cuoci la pasta come indicato nella ricetta, condiscila con il sugo preparato e completa con 60 g di salmone a pezzettini e un cucchiaio di prezzemolo tritato.



4

Fusilli con pesto di noci al mandarino e lardo

Preparazione 20 minuti

Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **fusilli integrali o di grano saraceno** 320 g
- **gherigli di noci** 60 g
- **clementine bio** 2
- **noce moscata**
- **basilico** 1 rametto
- **cipollotto fresco** 1 piccolo
- **pecorino** 50 g
- **Grana Padano Dop** 50 g
- **lardo** 80 g
- **tuorli** 4
- **olio extravergine**
- **sale** · **pepe**

Preparazione. Per il pesto, passa al mixer la scorza grattugiata e la polpa dei mandarini con la parte bianca del cipolllotto tritata, le noci, le foglie del basilico, 3 cucchiai d'olio, 2 d'acqua, sale, pepe e noce moscata, poi aggiungi ancora un filo d'olio e infine incorpora i formaggi, fino a ottenere una crema omogenea. Nel frattempo, lessa i fusilli per il tempo indicato sulla confezione. Diluisci il pesto in una ciotola con 2-3 cucchia d'acqua di cottura. Scola la pasta al dente, trasfeirscila nella ciotola, mescola bene poi decora con le fettine di lardo e i tuorli.

VERSIONE VEG

Se preferisci una pasta completmente vegetale, utilizza al posto del formaggio la stessa quantità di lievito alimentare in scaglie e, al posto del lardo, completa la pasta con fettine di indivia o trevisana alla griglia.



5

Manzo piccante saltato con verdure all'orientale

Preparazione 15 minuti

Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **polpa di manzo** 700 g, tagliata a fettine sottilissime
- **fagiolini verdi piccoli** 200 g
- **carote** 2 non troppo grandi
- **cipollotto** 1
- **zucchero di canna**
- **salsa di soia**
- **olio di semi**
- **olio di sesamo**
- **peperoncino in polvere**
- **un pasta** o **sale**

Preparazione. Condisci la carne con un pizzico di sale e peperoncino. Pulisci i fagiolini e tagliali a pezzi in diagonale. Pulisci le carote e riducile a bastoncini. Taglia a rondelle la parte bianca del cipollotto. Scalda una padella con un filo d'olio di semi fino a quando sarà ben calda. Aggiungi la carne, poca per volta, e cuocila per circa mezzo minuto. Trasferiscila su un piatto, man mano che è cotta, coprila e tienila in caldo mentre cucini il resto. Aggiungi ancora un po' d'olio nella padella, unisci le verdure e falle saltare a fiamma media per 2-3 minuti, mescolando finché saranno croccanti. Versa 2 cucchiai di salsa di soia, 1 cucchiaino di zucchero e la pasta di peperoncino, poi prosegui la cottura per 2-3 minuti, mescolando in continuazione Unisci nella padella la carne e 1 cucchiaino di olio di sesamo e fai insaporire, sempre mescolando per circa 1 minuto. Servi il manzo con riso al vapore, decorando con i semi di sesamo.

Antipasto d'alta cucina



6

Quenelles di fave all'alga spirulina e spuma di burrata

Preparazione 25 minuti

Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **fave sgranate** 500 g
- **alga spirulina in polvere** 2 cucchiai
- **cipollotto** 1
- **basilico** 2 rametti
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Rosola il cipollotto tritato in una padella ampia con 3 cucchiai d'olio per 3-4 minuti, aggiungi le fave, un pizzico di sale e 3 cucchia d'acqua. Cuoci 10 minuti, unendo poca acqua man mano che il fondo si asciuga. Frulla le fave con 2 cucchiai d'olio e, se serve, poca acqua di cottura, 2-3 cucchiaini di alga spirulina e le foglie del basilico, quindi regola di sale e pepe. Con un cucchiaio forma delle piccole quenelles e suddividile nei piatti, tenendone 4 da parte. Aggiungi la spuma di burrata e completa con le quenelles rimaste, poi servi subito.

SPUMA DI BURRATA

Metti a bagno 3 g di gelatina in acqua fredda, strizzala poco e scioglila a fiamma bassissima. Taglia 250 g di burrata a pezzetti, frullala con 200 ml di panna fresca e passala al setaccio fine, poi unisci la gelatina. Inserisci il composto nel sifone da 500 ml, caricalo con una sola cartuccia di gas e agitalo con energia. Riponi il sifone in frigorifero capovolto per 2 ore prima di usarlo.



7

Coppe di cioccolato bianco e pistacchi salati

Preparazione
15 min+ rip

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4-6
- **meringhe** 150 g
- **cioccolato bianco** 200 g
- **panna fresca** 260 ml
- **pasta di pistacchi** 100 g
- **pistacchi tostati e sgusciati** 40 g
- **lamponi** 16
- **fior di sale**

Preparazione. Spezzetta il cioccolato in una ciotola e fallo fondere molto dolcemente a bagnomaria. Togli dal fuoco, lavora il cioccolato con la frusta elettrica a bassa velocità per alcuni istanti, poi incorpora 200 ml di panna molto fredda, sempre sbattendo, finchè il comkposto sarà leggermente montato. Non appena la crema sarà omogenea, separane 1/3, dividendola in 2 ciotole, poi incorpora alla parte più piccola la crema di pistacchi e un pizzico di fior di sale. Coprile e trasferiscile al fresco per almeno 1 ora. Suddividi sul fondo delle coppe 1/3 delle meringhe sbriciolate grossolanamente. Versa uno strato di cioccolato bianco, aggiungi altre meringhe, poi fa un'altro strato di cioccolato al pistacchio. Aggiungi la meringa rimasta e versa lsopra a ganache bianca rimasta, copri e fai raffreddare per almeno 2 ore in frigorifero. Per servire, monta la panna rimasta con lo zucchero a velo e suddividila nelle coppe. Spolverizza con i pistacchi spellati e tritati, aggiungi i lamponi e servi subito.



8

Crostata di ricotta con composta di amarene

Preparazione
20 min

Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 8
- **pasta frolla pronta tonda** 1 confezione
- **ricotta romana** 500 g
- **limone bio** mezzo
- **zucchero** 200 g
- **uova** 2
- **liquore all'amaretto**
- **composta di amarene**

Preparazione. Monta la ricotta in una ciotola con lo zucchero e la scorza grattugiata del limone. Aggiungi le uova e amalgama bene. Stendi la pasta sul piano di lavoro, poi trasferiscila in uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro, conservando sotto la carta in dotazione. Rifila il bordo che fuoriesce dallo stampo e punzecchia il fondo con una forchetta, poi versaci dentro il ripieno e livellalo con una spatola. Cuoci la torta in forno già caldo a 180° per circa 60 minuti finché sarà dorata. Sforna, lascia raffreddare, e servila con la composta di amarene.

COMPOSTA DI AMARENE
Metti in una ciotola 350 g di amarene o ciliegie snocciolate, coprile con 120 g di zucchero con pectina e lascia riposare per 1 ora. Versale in una pentola, aggiungi il succo di mezzo limone, 1 cucchiaino di cannella in polvere, poi porta lentamente a ebollizione. Prosegui la cottura per 7-8 minuti, mescolando, quindi versa la composta in una ciotola oppure in vasetti ermetici e lasciala raffreddare.

GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi

IN CUCINA
Franceso Parravicini

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Ciro Rota
Anna D'acunzo

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart

nel prossimo numero in edicola **il 10 maggio**

Voglia di ...

Pesce azzurro: il sapore di mare declinato in tante ricette diverse, tutte buone e sane!

30 minuti

Bruschette, friselle & Co colorate e saporite sono antipasti perfetti e spuntini facili e gustosi

Tradizione ai fornelli

Melanzane per ricette estive sfiziose e ricche di gusto

Idee Vegetariane

Torte, dessert al cucchiaio e dolcetti tutti con frutta fresca

... E TANTO ALTRO!



MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
Via Gian Battista Vico 42, Milano
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI
tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)



Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.



Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

NON È SOLO UN PREMIO!
È LO SNACK FUNZIONALE CON SUPERFOOD







Monge® Gift

GRAIN E GLUTEN FREE FORMULA
RICETTE MONOPROTEIN E VEGETAL FORMULA
INGREDIENTI BOTANICI

Cercali nel tuo pet shop di fiducia e online.

NO CRUELTY TEST

MONGE
La famiglia italiana del pet food

GREENCOMPANY